食家安 115年05月菜單 基隆市立暖暖高中

營養師：長樂國小-許瑞瑾(營養字第011501) 服務電話：02-2792-5757 廠址：新北市汐止區福德一路328巷1號

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	附品	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	乳品(份)	熱量(大卡)
04	一	一. 白米飯 白米	二. 梅干扣肉 豬肉+筍干+油豆腐+福菜+蒜	三. 醬爆海根 海帶根+紅甜椒+蒜	五. 鐵板銀芽 木耳+綠豆芽	四. 時蔬	保久乳*	4.0	2.5	1.2	1.2	0.0	1.0	652
05	二	一. 小米飯 小米+白米	二. 花瓜雞 雞肉+白蘿蔔+花瓜+香菇	三. 古早味蒸蛋* 雞蛋+玉米粒+紅蘿蔔	五. 枸杞絲瓜 絲瓜+木耳+枸杞+薑	四. 時蔬	水果x1	4.0	2.5	1.3	1.5	1.0	0.0	628
06	三	一. 蔬食日:麵線羹 紅麵線	二. 綜合滷味* 豆干+海帶+杏鮑菇+紅蘿蔔	三. 田園洋芋 馬鈴薯+玉米粒+紅蘿蔔	五. 麵線羹(湯料)* 素肉羹+油片+大白菜+竹筍+木耳+紅蘿蔔+蒜	四. 時蔬	芋泥包x1/履歷豆漿x1	4.6	3.0	1.2	1.8	0.0	0.0	658
07	四	一. 白米飯 白米	二. 沙嗲鮮魚* 水鯊魚丁+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+薑+花生粉	三. 蝦香大瓜* 大黃瓜+紅蘿蔔+蝦皮	五. 沙茶寬粉 寬粉+高麗菜+香菇	四. 時蔬	水果x1	4.5	2.5	1.2	1.4	1.0	0.0	656
08	五	一. 芝麻飯* 黑芝麻+白米	二. 義式雞丁 雞肉+青花菜+番茄	三. 時蔬豆干* 四季豆+玉米筍+豆干+紅蘿蔔+木耳	五. 南瓜白菜 大白菜+南瓜+紅蘿蔔	四. 時蔬	保久乳*	4.5	2.5	1.3	1.3	0.0	1.0	694
11	一	一. 白米飯 白米	二. 白醬燉肉 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+玉米筍	三. 培根高麗* 高麗菜+培根+蒜	五. 玉米肉茸 玉米粒+洋蔥+豬肉	四. 時蔬	保久乳*	4.5	2.5	1.4	1.5	0.0	1.0	705
12	二	一. 糙米飯 糙米+白米	二. 泡菜燒肉* 豬肉+大白菜+泡菜+蒜+白芝麻	三. 鐵板油丁* 油豆腐+洋蔥+杏鮑菇+蔥	五. 蘿蔔麵輪 白蘿蔔+麵輪+香菇+紅蘿蔔	四. 時蔬	水果x1	4.5	2.5	1.2	1.5	1.0	0.0	660
13	三	一. DIY沙茶肉燥拌麵* 油麵	二. 蔥燒棒腿x1 棒腿+蔥	三. 沙茶肉燥醬 豬肉+杏鮑菇+香菇+紅蔥	五. 味噌湯* 豆腐+乾海芽+柴魚片	四. 時蔬	小肉包x1	5.6	3.5	0.5	1.6	0.0	0.0	739
14	四	一. 白米飯 白米	二. 三杯雞* 雞肉+油豆腐+杏鮑菇+九層塔+薑	三. 絲瓜炒蛋* 雞蛋+絲瓜+紅蘿蔔	五. 蕃茄豆腐* 番茄+豆腐+蔥	四. 時蔬	水果x1	4.0	3.4	1.1	1.6	1.0	0.0	695
15	五	一. 地瓜飯 地瓜+白米	二. 薑汁燒肉* 豬肉+洋蔥+薑+白芝麻	三. 日式關東煮 白蘿蔔+玉米+貢丸	五. 蒜炒結頭菜 結頭菜+紅蘿蔔+蒜	四. 時蔬	保久乳*	4.5	2.5	1.3	1.7	0.0	1.0	712
18	一	一. 白米飯 白米	二. 鳳梨豆醬魚 鯰魚丁+高麗菜+冬粉+紅蘿蔔+薑+蒜	三. 香菇蒸蛋* 雞蛋+香菇+毛豆仁	五. 芹香干絲* 干絲+木耳+芹菜	四. 時蔬	保久乳*	4.5	2.5	1.2	1.5	0.0	1.0	700
19	二	一. 燕麥飯* 燕麥粒+白米	二. 五香翅小腿x2 翅小腿	三. 和風拌菜* 綠豆芽+洋蔥+紅蘿蔔+乾海芽+白芝麻	五. 蒜香菇菇 杏鮑菇+玉米筍+紅蘿蔔+蒜	四. 時蔬	水果x1	5.0	3.0	2.0	1.3	1.0	0.0	744
20	三	一. 紅藜飯 紅藜+白米	二. 豆干炒肉* 豬肉+豆干+紅甜椒+乾魷魚+菜脯+蔥	三. 絲瓜粉絲煲 絲瓜+金針菇+冬粉+薑	五. 豆瓣四季 四季豆+紅蘿蔔+木耳	四. 時蔬	保久乳*	5.5	3.0	1.4	1.3	0.0	1.0	804
21	四	一. 白米飯 白米	二. 照燒年糕豬* 豬肉+年糕+大白菜+白芝麻	三. 枸杞蒲瓜 扁蒲+紅蘿蔔+木耳+枸杞	五. 蘿蔔佃煮 白蘿蔔+紅蘿蔔+海帶結	四. 時蔬	水果x1	5.3	2.5	1.5	1.2	1.0	0.0	710
22	五	一. DIY奶油白醬拌麵* 義大利麵	二. 醬燒豬排*1 香蒜大排	三. 奶香白醬拌料* 玉米粒+洋蔥+培根+紅蘿蔔+蒜	五. 紅豆小湯圓 紅豆+湯圓	四. 時蔬	奶皇包x1*	5.0	2.7	0.5	1.5	0.0	0.0	633
25	一	一. 白米飯 白米	二. 蒜泥肉片 豬肉+高麗菜+薑+蒜	三. 大瓜甜條* 大黃瓜+甜不辣+紅蘿蔔	五. 黑椒洋芋 馬鈴薯+玉米粒	四. 時蔬	保久乳*	5.0	2.5	1.6	1.5	0.0	1.0	745
26	二	一. 胚芽飯* 胚芽+白米	二. 香滷雞翅x1 三節翅	三. 蝦香白菜* 大白菜+豆包+紅蘿蔔+蝦皮	五. 青花油腐* 青花菜+油豆腐+木耳	四. 時蔬	水果x1	4.0	2.4	1.4	1.5	1.0	0.0	623
27	三	一. DIY古早味肉羹飯 白米	二. 照燒雞腿排x1 雞排	一. 古早味肉羹 肉羹+筍絲+香菇+木耳	五. 綠豆西米露 綠豆+西谷米	四. 時蔬	綜合堅果x1*	5.5	2.5	0.6	1.4	0.0	0.0	651
28	四	一. 白米飯 白米飯	二. 鹹冬瓜絞肉* 豬肉+豆干+洋蔥+香菇+鹹冬瓜	三. 番茄炒蛋* 雞蛋+番茄	五. 清炒高麗 高麗菜+木耳+蒜	四. 時蔬	水果x1	4.0	2.3	1.5	1.3	1.0	0.0	609
29	五	一. 紫米飯 黑糯米+白米	二. 招牌咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔	三. 塔香海茸 海茸+紅甜椒+九層塔	五. 韓式炒豆芽 泡菜+黃豆芽	四. 時蔬	保久乳*	4.3	2.5	1.4	1.8	0.0	1.0	705

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ◆表示3章1Q增加溯源水產品 ★表示炸物 ◎表示加工品 / 本菜單「未使用輻射污染食品」

*表示本菜色含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用