食家安 HOMELY FOOD COMPANY

每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安 114年09月菜單 白雲國小

究好豬 Your Choice, Nice Choice

本店使用 臺灣豬

營養師：葉心儀(營養字第005415號)　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	湯品	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)
01	一	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	☆泰式咖哩豬 祥圃豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	糖醋雞X3 雞肉-燒	鮮蔬炒海絲 海絲+時蔬-煮	履歷蔬菜	柴魚味噌湯* 味噌+豆腐+柴魚片-煮	水果	5.6	2.7	1.8	2.3	1.0	0.0	831
02	二	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	烤肉醬燒雞 雞肉+時蔬-煮	★◎金黃小魚X2* 魚-炸	椒香四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 排骨+瓜+薑-煮		5.6	2.8	1.9	2.4	0.0	0.0	786
03	三	芝麻飯* 芝麻+白米-蒸	無錫排骨* 祥圃豬肉+年糕+芝麻-煮	滷味拼盤* 黑豆干+時蔬-滷	鮮蔬高麗 高麗菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	金針肉絲湯 祥圃豬肉+金針花+時蔬-煮		5.6	2.4	2.0	2.4	0.0	0.0	758
04	四	招牌油飯* 糯米+開陽+祥圃豬肉+時蔬-蒸	蜜汁雞翅X1 三節雞翅-燒	番茄炒蛋* 蛋+番茄+時蔬-煮	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	白玉雞湯 雞肉+白蘿蔔+薑-煮	水果	5.3	2.6	1.9	2.8	1.0	0.0	826
05	五	白飯 白米-蒸	蒜泥白肉 祥圃豬肉+時蔬-煮	醬燒豆腐* 豆腐+祥圃豬肉+時蔬-煮	蒜香炒筍 筍+時蔬-炒	履歷蔬菜	招牌麵線羹 麵線+時蔬-煮		5.7	2.5	1.9	2.7	0.0	0.0	784
08	一	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	和風照燒雞 雞肉+時蔬-燒	滑嫩蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	螞蟻上樹* 冬粉+干丁+祥圃豬肉+時蔬-煮	履歷蔬菜	蕃茄豆腐湯* 蕃茄+豆腐-煮		5.6	2.6	1.9	2.3	0.0	0.0	766
09	二	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	蘑菇奶香豬* 祥圃豬肉+蘑菇+時蔬-煮	義式豆皮燒* 豆包+時蔬-煮	鮮菇燴瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	香菇雞湯 菇+雞肉+薑-煮	水果	5.6	2.6	1.8	2.5	1.0	0.0	833
10	三	芝麻飯* 芝麻+白米-蒸	梅菜燒雞 雞肉+梅干菜+筍干-燒	豆干小炒* 豆干+祥圃豬肉+時蔬-炒	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	四神湯 祥圃豬肉+薏仁+馬鈴薯+山藥-煮		5.7	2.6	2.0	2.7	0.0	0.0	794
11	四	蔥香雞汁拌麵* 麵+雞肉+時蔬-煮	醬汁豬排X1 豬排-燒	★地瓜薯條X5 地瓜薯條-炸	油蔥芽菜 豆芽+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮瓜湯 瓜+薑-煮	履歷豆漿*	5.6	3.3	1.9	2.6	0.0	0.0	832
12	五	白飯 白米-蒸	◎三杯雞 雞肉+米血糕+九層塔-煮	香嫩豆腐煲* 油豆腐+時蔬-煮	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	鮮蔬排骨湯 排骨+時蔬-煮	水果	5.5	2.6	1.9	2.7	1.0	0.0	837
15	一	雜糧飯* 白米+雜糧-蒸	蒲燒鯛X1 鯛魚-烤	日式咖哩豬 祥圃豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+毛豆+紅藜-煮	履歷蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+時蔬-煮	水果	5.6	2.6	1.9	2.4	1.0	0.0	831
16	二	香菇炊飯 白米+時蔬-煮	五香翅小腿X2 翅小腿-滷	岩燒豬肉 祥圃豬肉+時蔬-燒	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	筍子排骨湯 祥圃豬肉+筍+時蔬-煮		5.6	2.6	2.0	2.4	0.0	0.0	773
17	三	芝麻飯* 芝麻+白米-蒸	蔥油雞 雞肉+時蔬+蔥-炒	鐵板油腐* 油豆腐+時蔬-燒	紅燒蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	履歷蔬菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮		5.4	2.7	1.9	2.8	0.0	0.0	781
18	四	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	野菜燒肉 祥圃豬肉+時蔬-燒	洋蔥炒蛋* 蛋+時蔬-炒	芝香海結 海結+時蔬-煮	有機蔬菜	酸辣湯* 豆腐+時蔬-煮	水果	5.5	2.6	2.0	2.7	1.0	0.0	839
19	五	白飯 白米-蒸	酢醬豬* 祥圃豬肉+豆干+時蔬-煮	香燒豆皮* 豆皮+時蔬-煮	鮮炒四季 四季豆+時蔬-炒	履歷蔬菜	蔬菜湯* 味噌+時蔬-煮		5.6	2.6	1.9	2.3	0.0	0.0	766
22	一	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	◆醬燒鮮魚* 水鯊魚+時蔬-煮	白菜炒雞 雞肉+時蔬-炒	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	履歷蔬菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮		5.6	2.6	1.9	2.3	0.0	0.0	766
23	二	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	蠔油蒜味雞 雞肉+時蔬-煮	玉米炒蛋* 蛋+玉米-炒	脆炒白菜 白菜+時蔬-煮	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮	水果	5.6	2.6	1.8	2.5	1.0	0.0	833
24	三	芝麻飯* 芝麻+白米-蒸	薑汁燒肉 祥圃豬肉+時蔬-燒	★虱目魚條X2* 魚-炸	蔬炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	味噌豆腐湯* 味噌+豆腐-煮		5.7	2.6	2.0	2.7	0.0	0.0	794
25	四	番茄肉醬義大利麵* 麵+祥圃豬肉+蕃茄+時蔬-煮	嫩汁雞排X1 雞排-燒	馬鈴薯瓣X4 馬鈴薯瓣-烤	蒜香花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮		5.6	2.6	1.9	2.6	0.0	0.0	780
26	五	白飯 白米-蒸	沙茶炒肉 祥圃豬肉+時蔬-炒	◎檸檬雞柳條X2 雞柳條-烤	鐵板芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	履歷蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮	水果	5.6	2.7	1.8	2.5	1.0	0.0	840
★教師節放假★教師節快樂★															
30	二	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	筍燜豬肉 祥圃豬肉+祥圃豬腳+筍-燒	◎雞肉丸X2 雞肉丸+時蔬-燒	日式蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-燒	有機蔬菜	菇菇湯 菇+薑絲-煮		5.6	2.6	1.9	2.3	0.0	0.0	766

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☆表示異國料理 / 本菜單「未使用輻射污染食品」

*表示本菜單含有甲殼類、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