



每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安

114年11月菜單

白雲國小



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	金雞 腿(份)	豆腐 雞(份)	蔬菜 (份)	油類 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	熱量 (大卡)
03	一	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	泰式小米打拋豬 祥園豬肉+小米+九層塔+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	清香白菜 大白菜+時蔬-炒	履歷 蔬菜	酸辣湯* 豆腐+時蔬-煮	水果	5.6	2.7	1.8	2.3	1.0	0.0	803
04	二	DIY肉燥麵* 烏龍麵-煮	嫩汁雞排X1 雞排-燒	香菇肉燥* 祥園豬肉+豆干+香菇-煮	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機 蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔+薑-煮		5.6	2.8	1.9	2.4	0.0	0.0	758
05	三	芝麻飯* 芝麻+白米-蒸	蔥燒豬肉 祥園豬肉+時蔬-燒	◎虱目魚丸X2* 虱目魚丸-烤	芝香芽菜 豆芽+時蔬-煮	履歷 蔬菜	筍子湯 筍-煮		5.6	2.4	2.0	2.4	0.0	0.0	730
06	四	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	和風照燒雞 雞肉+時蔬-燒	雙色炒蛋* 蛋+玉米+時蔬-炒	鮮炒筍片 筍+時蔬-炒	有機 蔬菜	清爽鮮瓜湯 瓜+薑-煮	水果	5.3	2.6	1.9	2.8	1.0	0.0	800
07	五	白飯 白米-蒸	立冬麻油雞 雞肉+薑+時蔬-煮	紹子油腐* 油豆腐+祥園豬肉+時蔬-煮	蒜香花椰 花椰菜+時蔬-炒	履歷 蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		5.7	2.5	1.9	2.7	0.0	0.0	756
10	一	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	招牌咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★◎檸檬雞柳條X2 雞柳條-炸	香炒海絲 海絲+時蔬-煮	履歷 蔬菜	香菇雞湯 菇+雞肉+薑-煮		5.6	2.6	1.9	2.3	0.0	0.0	738
11	二	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	彩蔬魷魚* 魷魚+時蔬-炒	燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	有機 蔬菜	日式蔬菜湯* 味噌+時蔬-煮	水果	5.6	2.6	1.8	2.5	1.0	0.0	805
12	三	芝麻飯* 芝麻+白米-蒸	野菜燒肉 祥園豬肉+時蔬-燒	滷味拼盤* 黑豆干+時蔬-滷	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	履歷 蔬菜	蔬香肉絲湯 祥園豬肉+時蔬-煮		5.7	2.6	2.0	2.7	0.0	0.0	766
13	四	招牌油飯* 糯米+開陽+祥園豬肉+時蔬-蒸	吮指翅小腿X2 翅小腿-燒	番茄炒蛋* 蛋+番茄+時蔬-煮	蒜香芽菜 豆芽+時蔬-煮	有機 蔬菜	昆布湯 海芽+薑-煮		5.6	2.6	1.9	2.6	0.0	0.0	752
14	五	白飯 白米-蒸	◎三杯雞 雞肉+米血糕+九層塔-煮	醬燒豆腐* 豆腐+祥園豬肉+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	履歷 蔬菜	活力鮮蔬湯 時蔬-煮	水果	5.5	2.6	1.9	2.7	1.0	0.0	809
17	一	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	香茅豬 祥園豬肉+時蔬-煮	香嫩豆腐煲* 豆腐+時蔬-煮	時令燴瓜 瓜+時蔬-炒	履歷 蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮	水果	5.6	2.6	1.9	2.4	1.0	0.0	803
18	二	小米飯 白米+小米-蒸	蠔油香菇雞 雞肉+時蔬-煮	紅絲炒蛋* 蛋+南瓜+紅蘿蔔-炒	芝香海結 海結+時蔬-煮	有機 蔬菜	義式鮮蔬湯 時蔬-煮	履歷 豆漿*	5.6	3.3	2.0	2.4	0.0	0.0	798
19	三	芝麻飯* 芝麻+白米-蒸	壽喜燒豬 祥園豬肉+時蔬-燒	★虱目魚條X2* 魚-炸	爆炒白菜 白菜+時蔬-煮	履歷 蔬菜	鮮瓜排骨湯 排骨+瓜+薑-煮		5.4	2.7	1.9	2.8	0.0	0.0	754
20	四	白醬菇菇義大利麵* 麵+菇+祥園豬肉+時蔬-煮	炙燒雞翅X1 三節雞翅-燒	馬鈴薯瓣X4 馬鈴薯-烤	蒜炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	什錦蔬菜湯 時蔬-煮	水果	5.5	2.6	2.0	2.7	1.0	0.0	812
21	五	白飯 白米-蒸	白菜年糕雞 雞肉+年糕+時蔬-燒	砂鍋豆皮* 豆皮+時蔬-煮	炒筍片 筍+時蔬-炒	履歷 蔬菜	柴魚味噌湯* 味噌+豆腐+柴魚片-煮		5.6	2.6	1.9	2.3	0.0	0.0	738
24	一	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	日式咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎麥克雞塊X2 雞塊-烤	田園炒菇 菇+時蔬-炒	履歷 蔬菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮		5.6	2.6	1.9	2.3	0.0	0.0	738
25	二	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	◆沙茶魚* 水鯊魚+時蔬-煮	蒜泥白肉 祥園豬肉+時蔬-煮	和風蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	有機 蔬菜	金針排骨湯 排骨+金針+時蔬-煮	水果	5.6	2.6	1.8	2.5	1.0	0.0	805
26	三	芝麻飯* 芝麻+白米-蒸	茄汁燉雞 雞肉+番茄+時蔬-煮	豆干小炒* 豆干+祥園豬肉+時蔬-炒	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	履歷 蔬菜	客家米粉湯 米粉+時蔬-煮		5.7	2.6	2.0	2.7	0.0	0.0	766
27	四	海苔紫米拌飯* 海苔+芝麻+白米+紫米-蒸	醬燒豬排X1 豬排-燒	雞絲拌菜* 豆包+雞肉+時蔬-煮	紅仁甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	菇菇湯* 味噌+菇-煮		5.6	2.6	1.9	2.6	0.0	0.0	752
28	五	白飯 白米-蒸	青醬燉雞* 雞肉+時蔬-燉	和風蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	蒜炒四季 四季豆+時蔬-炒	履歷 蔬菜	白玉雞湯 雞肉+白蘿蔔+薑-煮	水果	5.6	2.7	1.8	2.5	1.0	0.0	812

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