食家安 HOMELY FOOD COMPANY

每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安 113年11月菜單 大直高中

營養師：蔡佩雯(營養字第011672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)	熱量(大卡)
01	五	小米飯 白米+小米-蒸	春川炒雞 雞肉+泡菜+時蔬-炒	毛豆炒蛋 蛋+毛豆+時蔬-炒	黑椒芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	羅宋湯 番茄+時蔬-煮		6.5	3.1	1.9	2.9	898
04	一	五穀飯 白米+五穀米-蒸	醬爆雞丁 雞肉+時蔬-燒	★虱目魚條X2 魚-炸	家常筍片 筍+時蔬-炒	青菜	海芽味噌湯 味噌+豆腐+海芽-煮		6.3	3.0	1.9	2.9	876
05	二	南洋炊飯 白米+詳圃豬肉+時蔬-煮	照燒雞排X1 雞排-燒	◎蝦捲X2 蝦捲-烤	香炒海絲 海絲+時蔬-煮	青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+時蔬-煮		6.4	3.2	2.0	2.7	892
06	三	有機飯 有機米-蒸	梅干扣肉 詳圃豬肉+筍干+梅干菜-燒	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	什錦燴瓜 瓜+時蔬-燴	有機蔬菜	鄉村蔬菜湯 詳圃豬肉+時蔬-煮		6.4	3.2	2.0	2.8	896
07	四	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	立冬麻油豬 詳圃豬肉+薑+時蔬-煮	筍干滷豆腐 豆腐+筍-滷	紅燒燉蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-燒	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜塊-煮		6.4	3.0	1.9	2.9	883
08	五	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	起司年糕雞 ※芝麻+年糕+雞肉+時蔬+起司 -燒	蔥燒豆皮 豆皮+時蔬-煮	韓式拌雜菜 芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	金菇肉絲湯 金針菇+詳圃豬肉+時蔬-煮		6.4	3.1	2.0	2.9	893
~11/11無供餐~													
12	二	特製義大利麵 麵+時蔬-煮	嫩汁雞排X1 雞排-燒	番茄肉醬 詳圃豬肉+時蔬-煮	清香白菜 白菜+時蔬-煮	青菜	玉米濃湯 玉米+時蔬+奶粉-煮		6.5	3.1	1.9	2.8	894
13	三	有機飯 有機米-蒸	香燒豬排x1 豬排-燒	什錦燴蛋 蛋+時蔬-炒	雙色肉茸 玉米粒+時蔬+雞肉-煮	有機蔬菜	黑糖地瓜湯 地瓜-煮		6.6	3.1	1.9	2.8	901
14	四	糙米飯 白米+糙米-蒸	蒜香燒雞 雞肉+時蔬-燒	BBQ魷魚 魷魚+時蔬-炒	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮蔬豆腐湯 詳圃豬肉+豆腐+時蔬-煮		6.6	3.3	2.0	2.9	923
15	五	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	腰果南瓜豬 詳圃豬肉+南瓜+時蔬+※腰果-燒	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	薏仁雞湯 薏仁+雞肉+時蔬-煮		6.3	3.1	2.0	2.7	877
18	一	小米飯 白米+小米-蒸	蒜泥白肉 詳圃豬肉+時蔬-煮	★◎麥克雞塊X2 雞塊-炸	芝麻海結 海結+時蔬+※白芝麻-滷	青菜	大滷湯 詳圃豬肉+豆腐+時蔬-煮		6.5	3.3	1.9	2.7	904
19	二	招牌油飯 糯米+開陽+詳圃豬肉+時蔬-蒸	吮指翅小腿X2 翅小腿-燒	客家小炒 豆干+時蔬-炒	和風蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	青菜	薑絲紫菜湯 紫菜+薑-煮		6.4	3.1	2.0	2.7	884
20	三	有機飯 有機米-蒸	蔥燒豬肉 詳圃豬肉+時蔬-燒	奶油玉米炒蛋 蛋+玉米+奶粉-炒	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	有機蔬菜	日式蔬菜湯 味噌+詳圃豬肉+時蔬-煮		6.5	3.1	1.9	2.7	889
21	四	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	烏斯特醬豬柳 詳圃豬肉+時蔬-燒	滷味拼盤 黑豆干+※花生+時蔬-煮	時令條豆 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	紫米薏仁湯 黑糯米+小薏仁+椰奶-煮	履歷豆漿	6.4	3.5	2.0	2.7	914
22	五	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	◆塔香鮮魚 水鯊魚+時蔬-煮	馬來豆醬雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	雙色芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇+雞肉-煮		6.6	3.1	1.9	3.0	910
25	一	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	馬鈴薯燉雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎義式肉丸子X1 獅子頭+時蔬-燒	紅仁甘藍 高麗菜+時蔬-炒	青菜	鮮瓜排骨湯 排骨+瓜+薑-煮		6.3	3.0	1.9	2.8	871
26	二	麥片飯 白米+麥片-蒸	台式燒肉 詳圃豬肉+時蔬-炒	★轟炸魚丁X3 魚-炸	塔香炒菇 菇+九層塔+時蔬-炒	青菜	玉米湯 詳圃豬肉+玉米+時蔬-煮		6.4	3.1	2.0	2.9	893
27	三	有機飯 有機米-蒸	杏片豬排X1 豬排+※杏仁片-燒	紅絲炒蛋 蛋+紅蘿蔔+南瓜-炒	奶香花椰 花椰菜+時蔬+奶粉-炒	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯 蕃茄+豆腐-煮		6.6	3.1	1.9	2.7	897
28	四	DIY肉燥麵 烏龍麵-煮	炙燒雞翅X1 三節雞翅-燒	香菇肉燥 詳圃豬肉+香菇+時蔬-滷	鮮菇燴瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	摩摩喳喳 西谷米+芋頭+地瓜-煮		6.4	3.2	2.0	2.7	892
29	五	糙米飯 白米+糙米-蒸	日式壽喜燒 詳圃豬肉+蒟蒻+時蔬-燒	魚香豆包 豆包+時蔬-炒	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	有機蔬菜	柴魚味噌湯 味噌+柴魚片-煮		6.5	3.1	1.9	2.7	889

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 ※表示堅果入菜 ■ 表示奶入菜 / 本菜單「未使用輻射污染食品」

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、魚類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用

主菜種類(次/月)				主菜食材特性(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)	
豆類及其製品	魚肉及海鮮	豬 肉	雞 肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜湯
						魚.肉類	其他		
次	次	次	次	次	次	次	次	次	次
0	1	12	8	21	0	4	0	4	4