每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安 115年12月菜單 金龍國小

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	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	熱量(大卡)
01	二	什錦炊飯 白米+時蔬-蒸	蒜泥白肉 詳圖豬肉+時蔬-煮	海帶滷蛋X1* 海帶+蛋x1+滷	脆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	有機蔬菜	什錦蔬菜湯 時蔬-煮		5.4	2.6	2.1	2.4		734
02	三	白飯 白米-蒸	古早味雞翅X1 三節雞翅-燒	豆干小炒* 豆干+詳圖豬肉+時蔬-炒	香甜玉米 玉米+馬鈴薯-煮	履歷蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		5.5	2.6	2.2	2.4		743
03	四	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	照燒豬柳 詳圖豬肉+時蔬-燒	蔬炒豆皮* 豆皮+時蔬-炒	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	海芽味噌湯* 味噌+海芽-煮	水果	5.3	2.6	2.2	2.5	1.0	794
04	五	白飯 白米-蒸	瓜仔肉 詳圖豬肉+時蔬-煮	◎麥香雞排X1 麥香雞排-烤	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	履歷蔬菜	白玉雞湯 雞肉+白蘿蔔+薑-煮		5.5	2.5	2.1	2.5		738
07	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	招牌咖哩豬 詳圖豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	香滷海帶 海帶+時蔬-滷	履歷蔬菜	香菇雞湯 菇+雞肉+薑-煮		5.3	2.5	2.1	2.5		724
08	二	小米飯 白米+小米-蒸	蠔油香菇雞 雞肉+菇+時蔬-煮	◎金黃魚塊X2* 魚-烤	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	蘿蔔玉米湯 蘿蔔+玉米-煮	水果	5.4	2.5	2.0	2.5	1.0	788
09	三	奶香鮮菇肉醬義大利麵* 麵+詳圖豬肉+菇+時蔬+奶粉-煮	醬燒豬排X1 豬排-燒	香脆薯條X5 地瓜薯條-烤	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	玉米濃湯* 玉米+時蔬+奶粉-煮		5.3	2.6	2.0	2.4		724
10	四	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	無錫排骨* 詳圖豬肉+年糕+芝麻-煮	番茄炒蛋* 蛋+時蔬-炒	香炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	昆布湯 海芽+薑-煮	履歷豆漿	5.2	3.8	2.2	2.5		817
11	五	白飯 白米-蒸	風味雞排X1 雞排-燒	蔥燒豆腐* 豆腐+詳圖豬肉+時蔬-煮	香炒芽菜 豆芽+時蔬-炒	履歷蔬菜	金針排骨湯 排骨+金針+時蔬-煮		5.8	2.6	2.0	2.5		764
14	一	麥片飯* 白米+麥片-蒸	麻油雞 雞肉+薑+時蔬-煮	紹子油腐* 油豆腐+詳圖豬肉+時蔬-煮	飄香鮮瓜 瓜+時蔬-煮	履歷蔬菜	日式蔬菜湯* 味噌+時蔬-煮		5.5	2.6	2.0	2.4		738
15	二	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	野菜燒肉 詳圖豬肉+時蔬-燒	雙色炒蛋* 蛋+玉米+時蔬-炒	肉末炒筍 筍+詳圖豬肉+時蔬-炒	有機蔬菜	海芽菇菇湯 海芽+菇-煮		5.3	2.6	1.8	2.4		719
16	三	招牌油飯 糯米+詳圖豬肉+香菇+紅蔥片-蒸	嫩汁雞排X1 雞排-燒	關東煮* 豆皮+時蔬-煮	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	鮮蔬肉絲湯 詳圖豬肉+時蔬-煮		5.5	2.7	2.0	2.4		746
17	四	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	薑汁燒肉 詳圖豬肉+時蔬-燒	★酥炸魚丁X3* 魚-炸	芽菜肉絲 豆芽菜+詳圖豬肉+時蔬-炒	履歷蔬菜	酸辣湯* 豆腐+時蔬-煮	水果	5.4	2.7	2.0	2.5	1.0	803
18	五	白飯 白米-蒸	黑糖滷肉 詳圖豬肉+時蔬-滷	香烤二節翅X1 二節翅-烤	豆干高麗* 高麗菜+豆干-炒	履歷蔬菜	客家米粉湯 米粉+時蔬-煮		5.7	2.6	2.0	2.5		757
21	一	小米飯 白米+小米-蒸	◆糖醋魚* 鮮魚+時蔬-燒	三杯菇菇雞 雞肉+菇+時蔬+九層塔-煮	清香白菜 大白菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	柴魚味噌湯* 味噌+豆腐+柴魚片-煮		5.3	2.6	2.2	2.5		734
22	二	麥片飯* 白米+麥片-蒸	白菜燒肉 詳圖豬肉+白菜+時蔬-燒	★香酥雞X3 雞肉-炸	脆炒芽菜 豆芽+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 瓜+排骨+薑-煮	水果	5.4	2.6	2.0	2.5	1.0	796
23	三	番茄肉醬義大利麵* 麵+詳圖豬肉+番茄+時蔬-煮	吮指翅小腿X2 翅小腿-燒	地瓜薯條X5 地瓜薯條-烤	肉末四季 四季豆+詳圖豬肉-煮	履歷蔬菜	南瓜濃湯* 南瓜+時蔬+奶粉-煮		5.3	2.6	2.0	2.4		724
24	四	糙米飯 白米+糙米-蒸	義式奶香豬* 詳圖豬肉+奶粉+時蔬-煮	玉米炒蛋* 蛋+玉米-炒	蒜香花椰 花椰菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	活力蔬菜湯 時蔬-煮		5.6	2.6	2.2	2.5		755
🍁12/25(五)行憲紀念日放假一天🍁														
28	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	黃金泡菜燒肉 詳圖豬肉+泡菜+時蔬-燒	紅絲炒蛋* 蛋+紅蘿蔔-炒	螞蟻上樹* 干丁+詳圖豬肉+時蔬+冬粉-煮	履歷蔬菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮		5.8	2.5	2.0	2.5		756
29	二	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	筍燜豬肉 詳圖豬肉+詳圖豬腳+筍-燒	和風燉煮* 凍豆腐+蒟蒻+時蔬-煮	紅蔥芽菜 豆芽+時蔬-煮	有機蔬菜	菇菇雞湯 菇+雞肉-煮	水果	5.3	2.6	2.0	2.5	1.0	789
30	三	芝麻飯* 芝麻+白米-蒸	印度奶油咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎餡餅X1 豬肉餡餅-烤	香炒海帶 海帶+時蔬-炒	履歷蔬菜	筍子肉絲湯 詳圖豬肉+筍-煮		5.3	2.6	2.0	2.4		724
31	四	雞肉絲飯 白米+雞肉-蒸	炙燒雞翅X1 三節雞翅-燒	香嫩油腐煲* 油豆腐+時蔬-煮	蔬炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+薑-煮		5.4	2.6	2.0	2.5		736

！餐點當餐使用，隔餐勿食！

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