食家安 HOMELY FOOD COMPANY

每日滿意度調查 歡迎回饋 持續提升

食家安 115年6月 成功國中

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
01	一	燕麥飯* Oatmeal Rice 白米+燕麥-蒸	招牌咖哩 Signature Curry 洋圃豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	香燒豆腐* Braised tofu 豆腐+時蔬-燒	香炒海帶 Stir-fried kelp 海帶+時蔬-炒	青菜 vegetables	豆腐味噌湯* Tofu Miso Soup 味噌+豆腐-煮	
02	二	小米飯 Millet rice 白米+小米-蒸	野菜燒肉 Braised Pork with Wild Vegetables 洋圃豬肉+時蔬-燒	紅絲小魚炒蛋* Stir-fried small red fish with eggs 蛋+吻仔魚+紅蘿蔔-炒	時令鮮瓜 Seasonal fresh melons 瓜+時蔬-炒	青菜 vegetables	玉米湯 Corn soup 玉米+時蔬-煮	果汁 Juice
03	三	招牌油飯 Signature Oil Rice 糯米+洋圃豬肉+香菇+紅蔥片-蒸	古早味雞翅X1 Old-fashioned chicken wings 三節雞翅-燒	滷黑豆干* Braised Black Bean Curd 黑豆干-滷	玉米花椰 Corn cauliflower 花椰菜+玉米-炒	青菜 vegetables	肉骨茶湯 Bak Kut Teh Soup 排骨+時蔬-煮	水果 fruit
04	四	糙米飯 brown rice 白米+糙米-蒸	無錫排骨* Wuxi spare ribs 洋圃豬肉+年糕+芝麻-煮	塔香鮮魚 Basil Fresh Fish 鮮魚+時蔬-煮	蒜香高麗 Garlic Korean Style 高麗菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	黑糖山粉圓 Brown Sugar Mountain Tapioca Balls 山粉圓+黑糖-煮	
05	五	白飯 Rice 白米-蒸	風味雞排X1 Flavored Chicken Cutlet 雞排-燒	豆干小炒* Stir-fried dried tofu 豆干+洋圃豬肉+時蔬-炒	田園時蔬 Garden Vegetables 南瓜+時蔬-炒	青菜 vegetables	酸辣湯* Hot and Sour Soup 豆腐+時蔬-煮	水果 fruit
08	一	麥片飯* Oatmeal Rice* 白米+麥片-蒸	◆醬燒魚 Braised Fish 鮮魚+時蔬-煮	三杯菇菇雞 Three Cup Mushroom Chicken 雞肉+菇+時蔬+九層塔-煮	翠綠四季 green four seasons 四季豆+時蔬-煮	青菜 vegetables	鮮瓜湯 Fresh melon soup 瓜+薑-煮	
09	二	紅藜飯 Red Quinoa Rice 白米+紅藜米-蒸	蔥燒豬肉 Roast pork with green onion 洋圃豬肉+時蔬-燒	玉米炒蛋* Corn scrambled eggs 蛋+玉米-炒	蒜香芽菜 Garlic Sprouts 豆芽+時蔬-煮	青菜 vegetables	花生麥片湯* Peanut Oatmeal Soup 花生+麥片-煮	全脂保久乳 *milk
10	三	DIY義大利麵* DIY Pasta 麵-煮	嫩汁雞排X1 Tender Chicken Cutlet 雞排-燒	番茄肉醬 tomato meat sauce 洋圃豬肉+蕃茄+時蔬-煮	地瓜薯條X5 Sweet potato fries 地瓜薯條-烤	青菜 vegetables	蘑菇濃湯* Mushroom soup 蘑菇+時蔬-煮	水果 fruit
11	四	五穀飯* Five-grain rice 白米+五穀米-蒸	花瓜雞 Huagua Chicken 雞肉+花瓜+時蔬-煮	★◎金黃魚塊X2* golden fish pieces 魚-炸	爆炒白菜 Stir-fried cabbage 大白菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	海芽湯 Sea bud soup 海芽+薑-煮	
12	五	白飯 Rice 白米-蒸	蒜泥白肉 Garlic Pork Belly 洋圃豬肉+時蔬-煮	香嫩油腐煲* Fragrant and tender fried tofu casserole 油豆腐+時蔬-煮	冬粉燴瓜 Glass noodles with cucumber 瓜+冬粉+時蔬-煮	青菜 vegetables	白玉雞湯 White Jade Chicken Soup 雞肉+白蘿蔔+薑-煮	水果 fruit
15	一	薏仁飯 Job's tears rice 白米+洋薏仁-蒸	鹽水雞 Salt water chicken 雞肉+時蔬-煮	麻婆豆腐* Mapo Tofu 豆腐+洋圃豬肉+時蔬-煮	香甜玉米 sweet corn 玉米+馬鈴薯-煮	青菜 vegetables	綠豆薏仁湯 Mung bean and barley soup 綠豆+薏仁-煮	水果 fruit
16	二	紫米飯 purple rice 白米+紫米-蒸	青醬豬* Pesto Pork* 洋圃豬肉+時蔬-煮	★虱目魚條X2* Milkfish strips 魚-炸	鮮香炒筍 Fresh and fragrant stir-fried bamboo shoots 筍+時蔬-炒	青菜 vegetables	鮮蔬肉絲湯 Fresh Vegetable and Shredded Pork Soup 洋圃豬肉+時蔬-煮	豆漿* Soy milk
17	三	DIY肉燥麵疙瘩* DIY Minced Pork Noodles* 麵疙瘩+時蔬-煮	吮指翅小腿X2 Finger-licking wings and calves 翅小腿-燒	家鄉肉燥* Hometown-style braised pork 洋圃豬肉+豆干+時蔬-煮	飄香鮮瓜 Fragrant fresh melons 瓜+時蔬-炒	青菜 vegetables	蘿蔔湯 Carrot soup 蘿蔔+薑-煮	水果 fruit
18	四	糙米飯 Brown rice 白米+糙米-蒸	照燒雞 Teriyaki Chicken 雞肉+時蔬-燒	番茄炒蛋* Tomato scrambled eggs 蛋+番茄-煮	紅仁甘藍 red cabbage 高麗菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	金針排骨湯 Golden Needle Pork Rib Soup 排骨+金針+時蔬-煮	
★6/19端午節放假★								
22	一	紅藜飯 Red Quinoa Rice 白米+紅藜米-蒸	泰式打拋豬 Thai-style Basil Pig 洋圃豬肉+九層塔+時蔬-煮	◎麥香雞堡X1 McChicken Burger 香雞堡-烤	南洋粉絲煲* Nanyang Vermicelli Casserole 干丁+洋圃豬肉+時蔬+冬粉-煮	青菜 vegetables	活力蔬菜湯 Vibrant vegetable soup 時蔬-煮	履歷豆漿*Soy milk
23	二	胚芽飯* Germ rice 白米+胚芽米-蒸	蒜味燒雞 Garlic Roasted Chicken 雞肉+時蔬-煮	紹子油腐* Shaozi Youfu 油豆腐+洋圃豬肉+時蔬-煮	芝香芽菜 Sesame sprouts 豆芽+時蔬-煮	青菜 vegetables	海芽味噌湯* Seaweed Miso Soup 味噌+海芽-煮	果汁 Juice
24	三	芝麻飯* Sesame rice 芝麻+白米-蒸	烤肉醬炒雞 Chicken with Barbecue Sauce 雞肉+玉米+時蔬-燒	◎關東煮* Oden 魚漿製品+時蔬-煮	蒜香花椰 Garlic Cauliflower 花椰菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	紅豆紫米粥 Red bean and purple rice porridge 紅豆+黑糯米-煮	水果 fruit
25	四	雞肉絲飯 shredded chicken rice 白米+雞肉-蒸	蜜香豬排X1 Honey-glazed pork chop 豬排-燒	雙色炒蛋* Two-color scrambled eggs* 蛋+玉米+時蔬-炒	清香白菜 Fragrant cabbage 大白菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	筍子肉絲湯 Bamboo Shoot and Shredded Pork Soup 洋圃豬肉+筍-煮	
26	五	白飯 Rice 白米-蒸	瑪莎曼咖哩雞 Masam Curry Chicken 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	砂鍋豆皮* Casserole Bean Curd Skin 豆皮+時蔬-煮	爆炒高麗 Stir-fried Korean 高麗菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	鮮瓜排骨湯 Fresh melon and pork rib soup 瓜+排骨+薑-煮	水果 fruit
6/29&6/30露營日								

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ◆表示3章1Q1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

營養小百科

