



食家安 112年3月菜單

中正國中

營養師:黃士瑩 (營養字號002872號)
 服務電話: 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	營養成分	備註
01	三	有機飯	洋釀年糕雞 ※芝麻+年糕+雞肉+時蔬-燒	紹子豆腐 祥圓豬肉+滷豆腐+時蔬-煮	大醬芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	什錦蔬菜湯 祥圓豬肉+時蔬-煮	水果	6.6 2.7 1.9 2.8 1.0	898
02	四	日式炒麵	★黃金蝦排X1 ※蝦排(加工)-炸	滷蛋豆干X1 ※滷蛋+滷豆干-滷	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	仙草雙圓飲 地瓜圓+芋圓+仙草-煮		6.4 2.8 2.0 2.9	839
03	五	五穀飯	蘑菇奶香雞 雞肉+時蔬-煮	椒鹽花枝丸X2 ※花枝丸-炸	鮮蔬蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-煮	有機蔬菜	紫菜肉絲湯 紫菜+祥圓豬肉+薑-煮		6.5 3.0 2.0 2.9	861
06	一	紅藜飯	金黃咖哩豬 祥圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★麥克雞塊X2 雞塊-炸	金菇海絲 海絲+時蔬-煮	蔬菜	柴魚味噌湯 ※味噌+滷豆腐+滷柴魚-煮	水果	6.6 3.0 2.0 3.0 1.0	932
07	二	燕麥飯	糖醋豬肉 祥圓豬肉+鳳梨+時蔬-煮	木須炒蛋 木耳+滷蛋+時蔬-炒	蝦香白菜滷 _滷 大白菜+滷蝦皮+時蔬-滷	蔬菜	黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮		6.5 3.0 2.0 2.9	861
08	三	有機飯	◆奶油鮮魚 ※魚+時蔬-煮	蘿蔔燒雞 麵粉+雞肉+時蔬-燒	時令鮮瓜 瓜+時蔬-燴	有機蔬菜	鮮蔬肉絲湯 祥圓豬肉+時蔬-煮	水果	6.2 3.0 2.0 3.0 1.0	904
09	四	特製義大利麵	★轟炸雞排X1 雞排-炸	番茄肉醬 祥圓豬肉+時蔬-煮	地瓜薯條X3 地瓜薯條-炸	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+時蔬-煮		6.4 2.8 2.0 2.9	839
10	五	紫米飯	沙茶雞肉煲 雞肉+時蔬-燒	麻婆豆腐 ※豆腐+祥圓豬肉+時蔬-煮	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	金榜麵線羹 麵線+時蔬+滷柴魚片-煮		6.5 3.0 2.0 2.9	861
13	一	小薏仁飯	泰式打拋豬 祥圓豬肉+時蔬-煮	★酥炸雞柳條X2 雞柳-炸	爆炒白菜 豆包+大白菜+時蔬-煮	蔬菜	泰式蔬菜湯 時蔬-煮	水果	6.2 2.7 2.0 3.0 1.0	882
14	二	麥片飯	蒜泥白肉 祥圓豬肉+蒜-煮	★金黃魚條X2 ※魚-炸	季節鮮瓜 瓜+時蔬-煮	蔬菜	蘿蔔雞湯 雞肉+白蘿蔔+時蔬-煮		6.5 3.0 2.0 2.9	861
15	三	有機飯	檸檬豬排X1 豬排-燒	壽喜燒雞 雞肉+時蔬-燒	椒香四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	酸辣湯 ※豆腐+時蔬-煮	水果	6.6 2.7 1.9 2.8 1.0	898
16	四	雜糧飯	麻油雞 雞肉+米血+時蔬-煮	滷味拼盤 ※豆干+滷鴨蛋+時蔬-滷	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮		6.4 2.8 2.0 2.9	839
17	五	糙米飯	蔥燒豬肉 祥圓豬肉+時蔬-燒	玉米炒蛋 ※蛋+玉米-炒	鮮炒甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	時瓜排骨湯 排骨+瓜+薑-煮		6.5 3.0 2.0 2.9	861
20	一	小米飯	招牌咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★蝦捲X1 ※蝦捲-炸	奶香白菜 大白菜+時蔬-煮	蔬菜	海芽味噌湯 ※味噌+滷豆腐+海芽-煮	水果	6.2 2.7 2.0 3.0 1.0	882
21	二	蒜香義大利麵	西式豬排X1 豬排-燒	椒鹽薯餅X4 馬鈴薯餅-炸	芝麻滷海根 ※芝麻+海根+時蔬-煮	蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+地瓜+時蔬-煮		6.5 3.0 2.0 2.9	861
22	三	有機飯	黑糖滷肉 祥圓豬肉+時蔬-滷	★香酥魚塊X2 ※魚-炸	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	什錦蔬菜湯 祥圓豬肉+時蔬-煮	水果	6.6 2.7 1.9 2.8 1.0	898
23	四	燕麥飯	梅干燒雞 雞肉+梅干菜+筍干-燒	番茄炒蛋 番茄+滷蛋+時蔬-煮	彩繪四季 四季豆+時蔬-煮	有機蔬菜	摩摩喳喳 西谷米+芋頭+地瓜-煮		6.4 2.8 2.0 2.9	839
24	五	胚芽飯	蒙古燒肉 祥圓豬肉+時蔬-燒	咖哩魚丸 ※魚丸+時蔬-煮	鮮蔬燴瓜 瓜+寬粉+時蔬-燴	有機蔬菜	薏仁雞湯 大薏仁+雞肉+時蔬-煮		6.5 3.0 2.0 2.9	861
25	六	紫米飯	照燒嫩雞 雞肉+時蔬-燒	燒肉油豆腐 ※油豆腐+祥圓豬肉+時蔬-燒	什錦高麗 高麗菜+時蔬-煮	蔬菜	薑絲紫菜湯 紫菜+祥圓豬肉+薑-煮		6.5 3.0 2.0 2.9	861
27	一	紅藜飯	瓜仔干丁 ※豆干+時蔬-煮	家常蒸蛋 ※蛋+時蔬-蒸	清爽炒筍 筍+時蔬-炒	蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+時蔬-煮	水果	6.2 2.7 2.0 3.0 1.0	882
28	二	薏仁飯	叉燒翅小腿X2 翅小腿-燒	鮮蔬肉丸X1 獅子頭+時蔬-煮	黑椒芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	蔬菜	鮮瓜湯 瓜+薑-煮	履歷豆漿	6.5 3.0 2.0 2.9	861
29	三	有機飯	蠔油蒜味雞 雞肉+滷油豆腐+時蔬-炒	香蔥炒蛋 蔥+滷蛋+時蔬-炒	奶香薯丁 馬鈴薯+時蔬-煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮	水果	6.6 2.7 1.9 2.8 1.0	898
30	四	麥片飯	泡菜燒肉 祥圓豬肉+泡菜+時蔬-煮	★椒鹽魚丁X3 ※魚丁-炸	椒鹽四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	大滷湯 ※豆腐+時蔬-煮		6.4 2.8 2.0 2.9	839
31	五	雜糧飯	三杯雞 雞肉+紫米飯+九層塔-煮	魚香炒豬 祥圓豬肉+滷豆包+時蔬-炒	什錦高麗 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮		6.5 3.0 2.0 2.9	861

※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※

日期	星期	主菜種類(次/月)				副菜食材特性(次/月)				其他分析(次/月)	
		豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		其他	油炸品	甜湯	
次	次	次	次	次	次	次					次
1	2	10	11	23	1	6		0	8	5	

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

※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※

