



每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安

115年03月菜單

中正國中



營養師：王子毓(營養字第011732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 | 全蛋 (份) | 豆腐 (份) | 燕麥 (份) | 油類 (份) | 水果 (份) | 時蔬 (份) |
|----|----|------------------------------|------------------------|-----------------------|--------------------------|------|------------------------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 02 | 一 | 紅藜飯 白米+紅藜米-蒸 | 招牌咖哩 詳團豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮 | 滑嫩蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸 | 家鄉海根 海根+時蔬-煮 | 青菜 | 味噌豆腐湯* 味噌+豆腐-煮 | | 6.4 | 2.9 | 1.9 | 2.9 | 0.0 | 844 |
| 03 | 二 | DIY肉燥麵疙瘩* 麵疙瘩+時蔬-煮 | ★酥炸翅小腿X2 翅小腿-炸 | 家鄉肉燥* 詳團豬肉+豆干+時蔬-煮 | 爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒 | 青菜 | 紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮 | | 6.5 | 3.0 | 2.0 | 2.8 | 0.0 | 856 |
| 04 | 三 | 有機飯 有機米-蒸 | 壽喜燒豬 詳團豬肉+時蔬-燒 | 番茄炒蛋* 蛋+番茄-煮 | 香炒花椰 花椰菜+時蔬-炒 | 有機蔬菜 | 筍子排骨湯 詳團豬肉+筍-煮 | | 6.6 | 2.9 | 2.0 | 3.0 | 0.0 | 865 |
| 05 | 四 | 燕麥飯* 白米+燕麥-蒸 | 無錫排骨* 詳團豬肉+年糕+芝麻-煮 | 糖醋魚* 鮮魚+時蔬-煮 | 飄香燴瓜 瓜+時蔬-煮 | 有機蔬菜 | 金針肉絲湯 詳團豬肉+金針花+時蔬-煮 | | 6.5 | 2.8 | 1.9 | 2.7 | 0.0 | 834 |
| 06 | 五 | 白飯 白米-蒸 | 和風照燒雞 雞肉+時蔬-燒 | ◎關東煮* 魚漿製品+時蔬-煮 | 有機高麗菜 有機高麗菜+時蔬-炒 | 青菜 | 酸辣湯* 豆腐+時蔬-煮 | | 6.4 | 3.0 | 2.0 | 2.9 | 0.0 | 854 |
| 09 | 一 | 小米飯 白米+小米-蒸 | 蔥油雞 雞肉+時蔬-煮 | ◎鮮蔬肉丸X1 獅子頭+時蔬-燒 | 螞蟻上樹* 干丁+詳團豬肉+時蔬+冬粉-煮 | 青菜 | 菇菇湯 菇+時蔬-煮 | | 6.5 | 2.9 | 1.9 | 3.0 | 0.0 | 855 |
| 10 | 二 | 麥片飯* 白米+麥片-蒸 | 沙茶炒豬 詳團豬肉+時蔬-燒 | ★虱目魚條X2 魚-炸 | 清香炒筍* 筍+干丁+時蔬-炒 | 青菜 | 昆布湯 海芽+薑-煮 | | 6.4 | 2.8 | 2.0 | 2.8 | 0.0 | 834 |
| 11 | 三 | 有機飯 有機米-蒸 | 黃金泡菜燒肉 詳團豬肉+泡菜+時蔬-煮 | 紅絲炒蛋* 蛋+紅蘿蔔-炒 | 油蔥四季 四季豆+時蔬-炒 | 有機蔬菜 | 蘿蔔湯 蘿蔔+薑-煮 | | 6.4 | 2.8 | 2.0 | 2.9 | 0.0 | 839 |
| 12 | 四 | DIY義大利麵* 麵-煮 | 嫩汁雞排X1 雞排-燒 | 番茄肉醬 詳團豬肉+番茄+時蔬-煮 | ★地瓜薯條X5 地瓜薯條-炸 | 有機蔬菜 | 玉米濃湯* 玉米+時蔬-煮 | | 6.3 | 2.9 | 2.0 | 3.0 | 0.0 | 844 |
| 13 | 五 | 白飯 白米-蒸 | 青醬豬* 詳團豬肉+時蔬-燒 | 香嫩油腐煲* 油豆腐+時蔬-煮 | 芝香芽菜 豆芽+時蔬-煮 | 有機蔬菜 | ◎冬瓜珍珠 粉圓+冬瓜糖-煮 | 水果 | 6.5 | 3.0 | 1.9 | 3.0 | 1.0 | 923 |
| 16 | 一 | 紫米飯 白米+紫米-蒸 | ◎三杯雞 雞肉+米血糕+九層塔-煮 | 砂鍋豆皮* 豆皮+時蔬-煮 | 香炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮 | 青菜 | 綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮 | | 6.4 | 2.9 | 1.9 | 2.9 | 0.0 | 844 |
| 17 | 二 | 招牌油飯* 糯米+肉燥+詳團豬肉+香菇+紅蔥片-蒸 | 炙燒雞翅X1 三節雞翅-燒 | 香滷豆干* 黑豆干-滷 | 鮮炒白菜 大白菜+時蔬-炒 | 青菜 | 薑絲海芽湯 海芽+薑-煮 | | 6.5 | 2.8 | 1.9 | 2.7 | 0.0 | 834 |
| 18 | 三 | 有機飯 有機米-蒸 | 瓜仔肉 詳團豬肉+時蔬-煮 | 玉米炒蛋* 蛋+玉米-炒 | 蒜香甘藍 高麗菜+時蔬-炒 | 有機蔬菜 | 日式蔬菜湯* 味噌+時蔬-煮 | | 6.6 | 3.0 | 2.0 | 3.0 | 0.0 | 872 |
| 19 | 四 | 小米飯 白米+小米-蒸 | 野菜燒肉 詳團豬肉+時蔬-燒 | ★酥炸魚丁X3* 魚-炸 | 燉煮蘿蔔 蘿蔔+肉類+時蔬-煮 | 有機蔬菜 | 鮮蔬肉絲湯 詳團豬肉+時蔬-煮 | | 6.5 | 2.8 | 1.9 | 3.0 | 0.0 | 848 |
| 20 | 五 | 白飯 白米-蒸 | 奶油咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮 | ◎餡餅X1 豬肉餡餅-烤 | 脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒 | 有機蔬菜 | 鮮瓜湯 瓜+薑-煮 | 履歷 豆漿 | 6.4 | 3.3 | 2.0 | 2.9 | 0.0 | 876 |
| 23 | 一 | 糙米飯 白米+糙米-蒸 | 白醬嫩豬 詳團豬肉+時蔬-燒 | ★鹹酥雞X3 雞肉-炸 | 香炒海絲 海絲+時蔬-炒 | 青菜 | ◎黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮 | | 6.5 | 3.0 | 1.9 | 3.0 | 0.0 | 863 |
| 24 | 二 | 五穀飯* 白米+五穀米-蒸 | ◆蒜蓉魚 鮮魚+時蔬-煮 | ★蜜汁雞排X1 雞排-炸 | 香燻條豆 四季豆+時蔬-炒 | 青菜 | 海芽味噌湯* 味噌+海芽+薑-煮 | | 6.3 | 2.8 | 2.0 | 3.0 | 0.0 | 836 |
| 25 | 三 | 有機飯 有機米-蒸 | 筍燻豬肉 詳團豬肉+詳團豬腳+筍-燒 | ◎檸檬雞柳條X2 雞柳條-烤 | 爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒 | 有機蔬菜 | 客家米粉湯 米粉+時蔬-煮 | | 6.4 | 2.8 | 2.0 | 2.9 | 0.0 | 839 |
| 26 | 四 | 海苔紫米拌飯* 海苔+芝麻+白米+紫米-蒸 | 泡菜燒肉 詳團豬肉+時蔬+泡菜-燒 | 什蔬雜菜煲 雞肉+冬粉+時蔬-煮 | 醬爆豆干* 豆干+時蔬-炒 | 有機蔬菜 | 白玉雞湯 雞肉+白蘿蔔+薑-煮 | | 6.5 | 2.9 | 2.0 | 2.7 | 0.0 | 844 |
| 27 | 五 | 白飯 白米-蒸 | 蠔油香菇雞 雞肉+時蔬-煮 | 雙色炒蛋* 蛋+玉米+時蔬-炒 | 清香白菜 大白菜+時蔬-炒 | 有機蔬菜 | 肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮 | 水果 | 6.5 | 3.0 | 1.9 | 3.0 | 1.0 | 923 |
| 30 | 一 | 燕麥飯* 白米+燕麥-蒸 | 塔香嫩雞 雞肉+時蔬-煮 | 麻婆豆腐* 豆腐+詳團豬肉+時蔬-煮 | 香炒芽菜 豆芽+時蔬-煮 | 青菜 | 羅宋湯 番茄+時蔬-煮 | | 6.4 | 2.8 | 1.9 | 2.8 | 0.0 | 832 |
| 31 | 二 | 紅藜飯 白米+紅藜米-蒸 | 蒜泥豬五花 詳團豬肉+時蔬-煮 | ★◎可樂餅X1 可樂餅-炸 | 田園時蔬 時蔬-炒 | 青菜 | 薑絲鮮瓜湯 瓜+薑-煮 | | 6.5 | 3.0 | 2.0 | 3.0 | 0.0 | 865 |

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

| 日期 | 星期 | 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) | |
|----|----|-----------|----|-------------|------|-------------|----|-----------|----|
| | | 豬肉 | 雞肉 | 生鮮食材 | 調理食品 | 加工食品 | | 油作品 | 甜湯 |
| | | | | | | 魚、肉類 | 其他 | | |
| 次 | 次 | 次 | 次 | 次 | 次 | 次 | 次 | 次 | 次 |
| 0 | 1 | 12 | 9 | 21 | 1 | 5 | 0 | 7 | 4 |