



每日滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安

115年05月菜單

中正國中



營養師：林軒瑜 (營養字第013008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	糖質 (g)	脂肪 (g)	蛋白質 (g)	鈣質 (mg)	纖維 (g)	鈉 (mg)	熱能 (kcal)
04	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	招牌咖哩 詳團豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	和風蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	香炒海絲 海絲+時蔬-炒	青菜	◎黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮		6.5	3.3	2.0	3.0	0.0	0.0	888
05	二	蒜香雞汁拌麵* 麵+雞肉+時蔬-煮	醬燒豬排X1 豬排-燒	莎莎醬二節翅X1 二節翅+時蔬-烤	蔬炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	大滷湯* 詳團豬肉+豆腐+時蔬-煮		6.3	2.7	1.9	3.0	0.0	0.0	826
06	三	有機飯 有機米-蒸	白醬燒雞 雞肉+時蔬-煮	紅絲炒蛋* 蛋+紅蘿蔔-炒	香炒芽菜 豆芽-煮	有機青菜	清香肉絲湯 詳團豬肉+時蔬-煮		6.4	2.8	1.9	2.9	0.0	0.0	836
07	四	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	沙茶炒豬 詳團豬肉+時蔬-炒	★酥炸魚丁X3* 魚(水鯪魚)-炸	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	有機青菜	白玉雞湯 雞肉+白蘿蔔+薑-煮		6.5	3.0	2.0	3.0	0.0	0.0	865
08	五	白飯 白米-蒸	塔香嫩雞 雞肉+時蔬-煮	豆干小炒* 豆干+詳團豬肉+時蔬-炒	螞蟻上樹 詳團豬肉+時蔬+冬粉-煮	有機青菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮	水果	6.5	2.7	1.9	3.0	1.0	0.0	900
11	一	小米飯 白米+小米-蒸	壽喜燒豬 詳團豬肉+時蔬-燒	★◎魷魚丸X2* 魷魚丸-炸	蒜香玉米 玉米+時蔬-煮	青菜	柴魚味噌湯* 味噌+豆腐+柴魚片-煮		6.5	3.0	1.9	3.0	0.0	0.0	863
12	二	招牌油飯* 糯米+開陽+詳團豬肉+香菇+紅蔥片-蒸	★酥炸雞翅X1 三節雞翅-炸	關東煮* 豆皮+時蔬-煮	脆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮		6.3	2.7	2.0	2.9	0.0	0.0	824
13	三	有機飯 有機米-蒸	黑糖滷肉 詳團豬肉+時蔬-滷	咖哩魚 鮮魚(鯔魚)+時蔬-煮	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機青菜	香菇雞湯 菇+雞肉+薑-煮		6.4	2.7	1.9	2.8	0.0	0.0	824
14	四	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	野菜燒肉 詳團豬肉+時蔬-燒	番茄炒蛋* 蛋+番茄-煮	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	有機青菜	昆布湯 海芽+薑-煮		6.5	3.0	2.0	3.0	0.0	0.0	865
15	五	白飯 白米-蒸	三杯菇菇雞 雞肉+時蔬+九層塔-煮	紹子油腐* 油豆腐+詳團豬肉+時蔬-煮	蔬炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機青菜	蘿蔔湯 蘿蔔+薑-煮	履歷豆漿	6.4	3.3	1.9	3.0	0.0	0.0	878
18	一	紫米飯 白米+紫米-蒸	瓜仔肉 詳團豬肉+時蔬-煮	香滷豆干* 黑豆干-滷	清炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	招牌麵線羹 麵線+時蔬-煮		6.4	2.6	2.0	3.0	0.0	0.0	828
19	二	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	蠔油香菇雞 雞肉+時蔬-煮	★虱目魚條X2* 魚(虱目魚)-炸	玉米花椰 花椰菜+玉米-炒	青菜	味噌豆腐湯* 味噌+豆腐-煮		6.3	2.7	1.9	3.0	0.0	0.0	826
20	三	有機飯 有機米-蒸	無錫排骨* 詳團豬肉+年糕+芝麻-燒	洋蔥炒蛋* 蛋(友善蛋)+洋蔥+毛豆-炒	蒜香芽菜* 豆芽+油片絲+時蔬-煮	有機青菜	黑糖山粉圓 山粉圓+黑糖-煮		6.5	2.9	2.0	3.0	0.0	0.0	858
21	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-烤	有機青菜	蘑菇濃湯* 蘑菇+時蔬-煮		6.3	2.7	1.8	3.0	0.0	0.0	824
22	五	白飯 白米-蒸	奶油咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★◎可樂餅X1 可樂餅-炸	香燻條豆 四季豆+時蔬-炒	有機青菜	筍子排骨湯 詳團豬肉+筍-煮	水果	6.5	3.0	1.9	3.0	1.0	0.0	923
25	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	韓式泡菜燒肉 詳團豬肉+時蔬+泡菜-燒	★◎麥克雞塊X2 雞塊-炸	香滷海帶 海帶+時蔬-滷	青菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮		6.5	2.8	2.0	3.0	0.0	0.0	850
26	二	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	◆蒜蓉魚 鮮魚(鯔魚)+時蔬-煮	照燒雞 雞肉+時蔬-燒	開陽鮮瓜煲* 瓜+冬粉+時蔬+開陽-煮	青菜	◎冬瓜珍珠 粉圓+冬瓜糖-煮		6.3	3.0	1.9	3.0	0.0	0.0	849
27	三	有機飯 有機米-蒸	筍燻豬肉 詳團豬肉+詳團豬蹄+筍-燒	香嫩油腐煲* 油豆腐+時蔬-煮	鮮炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機青菜	菇菇湯 菇+時蔬-煮		6.4	2.9	1.9	3.0	0.0	0.0	848
28	四	雞肉絲飯 白米+雞肉-蒸	古早味翅小腿X2 翅小腿-燒	玉米炒蛋* 蛋+玉米-炒	清香白菜 大白菜+時蔬-煮	有機青菜	酸辣湯* 豆腐+時蔬-煮		6.5	2.8	2.0	3.0	0.0	0.0	850
29	五	白飯 白米-蒸	蒜泥五花肉 詳團豬肉+時蔬-煮	麻婆絞肉豆腐* 豆腐+詳團豬肉+時蔬-煮	香炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機青菜	什錦排骨湯 排骨+時蔬-煮		6.4	3.0	2.0	3.0	0.0	0.0	858

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

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)			
日期	份數	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	11	8	20	0	2	1	6	4