



食家安 112年10月菜單 三民國中

營養師：陳云憶 (營養字第011592號)
服務電話：2792-5757
住址：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	鈣含量 (mg)	全穀 類別	蛋白 質(%)	醣質(%)	油脂(%)	水質(%)	泛/乳品 (%)	熱量 (大卡)
02	一	糙米飯	椰奶綠咖哩 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★鹽酥雞X3 雞肉-炸	滷汁海結 海結+時蔬-滷	青菜	柴魚味噌湯 味噌+豆腐+柴魚片-煮	鮮奶	401	6.5	2.7	2.0	2.0		1.0	930
03	二	特製義大利麵	豬排-燒	特製豬排X1	地瓜薯條X3 地瓜薯條-烤	田園炒菇 菇+時蔬-炒	青菜	玉米濃湯 玉米+時蔬-煮		342	6.3	2.8	2.0	2.9		863
04	三	有機飯	◆奶油鮮魚 水煮+時蔬-煮	照燒嫩雞 雞肉+時蔬-燒	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	四神湯 祥園豬肉+大蔥仁+時蔬-煮		354	6.5	3.0	1.9	3.0			925
05	四	小米飯	梅干燒雞 雞肉+梅干菜+筍干-燒	鮮蔬豆腐 豆腐+時蔬-燴	彩繪四季 四季豆+時蔬-炒	有機 蔬菜	鮮瓜排骨湯 排骨+瓜+薑-煮	水果	321	6.2	3.0	2.0	2.9	1.0		931
06	五	五穀飯	紐澳良炒豬 祥園豬肉+時蔬-炒	◎關東煮 白蘿蔔+黑輪+魚丸+時蔬-煮	雞汁芽菜 芽菜+雞肉+時蔬-煮	有機 蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜塊-煮		396	6.4	2.6	2.0	3.0			860
11	三	有機飯	家鄉滷肉 祥園豬肉+時蔬-滷	紅絲小魚豆腐 豆腐+吻仔魚+時蔬-炒	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	鮮蔬排骨湯 時蔬+排骨-煮	豆漿	405	6.1	2.8	1.9	2.6		1.0	932
12	四	DIY滷肉飯	五香翅小腿X2 翅小腿-滷	香菇肉燥 祥園豬肉+時蔬-滷	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機 蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮	水果	323	6.6	2.6	2.0	2.8	1.0		926
13	五	紅藜飯	茄汁豬肉 祥園豬肉+蕃茄+時蔬-煮	★◎可樂餅X1 可樂餅-炸	翠炒白菜 大白菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮		377	6.5	3.0	2.0	2.9			931
16	一	雜糧飯	BBQ豬排X1 豬排-燒	香燒油腐 油豆腐+時蔬-煮	雙色肉茸 玉米粒+時蔬+雞肉-煮	青菜	海芽味噌湯 味噌+豆腐+海芽-煮	鮮奶	395	6.1	2.8	1.9	2.6		1.0	932
17	二	麥片飯	三杯菇菇雞 雞肉+菇+九層塔-煮	番茄肉茸豆腐 豆腐+祥園豬肉+時蔬-煮	鮮菇蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-煮	青菜	酸菜肉片湯 祥園豬肉+酸菜+時蔬-煮		435	6.4	3.0	1.9	3.0			888
18	三	有機飯	蘑菇奶香豬 祥園豬肉+蘑菇+時蔬-煮	蔥味魚塊X2 魚+時蔬-燒	芝香芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	什錦雞湯 雞肉+時蔬-煮	履歷 豆漿	407	6.4	3.2	1.9	2.9		1.0	933
19	四	蒜香義大利麵	嫩汁雞排X1 雞排-燒	馬鈴薯條X5 馬鈴薯條-烤	繽紛花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+地瓜+時蔬-煮	水果	367	6.3	2.8	2.0	3.0	1.0		928
20	五	小米飯	粉紅醬豬 祥園豬肉+時蔬-煮	★◎雞柳條X2 雞柳條-炸	蒜香洋芋 馬鈴薯+時蔬-煮	有機 蔬菜	玉米湯 祥園豬肉+玉米+時蔬-煮		329	6.3	2.7	2.0	2.8			851
23	一	五穀飯	★脆皮雞排X1 雞排-炸	大醬燒豆腐 祥園豬肉+豆腐+時蔬-煮	奶香玉米 玉米+時蔬-煮	青菜	客家米粉湯 米粉+時蔬-煮	豆漿	411	6.1	3.0	2.0	2.9		1.0	932
24	二	燕麥飯	油腐燒雞 雞肉+油豆腐+時蔬-燒	◎椒鹽花枝丸X2 花枝丸-烤	翠炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	番薯西米露 地瓜+西谷米+椰奶-煮		367	6.5	2.8	1.9	2.9			881
25	三	有機飯	蒜泥白肉 祥園豬肉+時蔬-煮	香燒魚條X2 魚-燒	◎培香四季 培根+四季豆+時蔬-炒	有機 蔬菜	鳳梨雞湯 鳳梨+雞肉+時蔬-煮		320	6.4	3.0	2.0	2.9			879
26	四	招牌油飯	香嫩雞翅X1 三節雞翅-烤	滷味拼盤 豆干+鵝蛋+時蔬-滷	菇炒甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	金針排骨湯 祥園豬肉+金針+時蔬-煮	水果	346	6.3	2.9	1.9	3.0	1.0		933
27	五	雜糧飯	◆蒜蓉鮮魚 魚+時蔬-煮	無錫排骨 祥園豬肉+芝麻+年糕-煮	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 祥園豬肉+榨菜+時蔬-煮		378	6.4	3.0	2.0	2.9			934
30	一	麥片飯	招牌咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	豆干小炒 豆干+祥園豬肉+時蔬-炒	彩蔬海絲 海絲+時蔬-煮	青菜	大滷湯 祥園豬肉+豆腐+時蔬-煮	鮮奶	407	6.2	3.0	2.0	2.6		1.0	934
31	二	胚芽飯	奶油南瓜豬 祥園豬肉+南瓜+時蔬-燒	★◎麥克雞塊X2 雞塊-炸	蕈菇花椰 花椰菜+菇+時蔬-炒	青菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮		388	6.5	2.9	2.0	3.0			890
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)				
豆類 黃豆 及其 製品		豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品			加工食品				油炸品		甜湯		
次	次	次	次	次	次			魚、肉類				其他		次	次	
0	2	10	8	20	0			6				0		5	4	

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 ◎表示加工品 ★表示炸物

※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※

