



每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安

114年06月菜單

三民國中



營養師：營養6王子純(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	主菜一	主菜二	副菜	蔬菜	湯品	附品	鈣含量 (mg)	全穀雜糧 (份)	豆魚蛋白質 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	熱量 (大卡)
02	一	胚芽飯*	泰式打拋豬	★鹹酥雞X3	咖哩寬粉	青菜	四神湯	鮮奶*	387	6.5	2.7	2.0	3.0		1.0	875
		白米+胚芽米-蒸	詳圖豬肉+九層塔+時蔬-煮	雞肉-炸	寬粉+時蔬-煮		詳圖豬肉+薏仁+馬鈴薯+山藥-煮									
03	二	小米飯	鮮蔬嫩雞	古早味豬排X1	香炒鮮瓜	青菜	菇菇湯		76	6.5	3.0	1.9	2.9			898
		白米+小米-蒸	雞肉+時蔬-煮	豬排-燒	瓜+時蔬-炒		菇+薑絲-煮									
04	三	有機飯	香茅豬	蜜汁魚丁X3*	脆炒花椰	有機蔬菜	酸辣湯*		77	6.4	3.0	2.0	2.9			871
		有機米-蒸	詳圖豬肉+時蔬-煮	魚-燒	花椰菜+時蔬-炒		豆腐+時蔬-煮									
05	四	招牌油飯*	炙燒雞翅X1	滷蛋豆干*	和風蘿蔔	有機蔬菜	金針排骨湯	水果	113	6.4	2.8	1.9	2.7	1.0		859
		糯米+開陽+詳圖豬肉+時蔬-蒸	三節雞翅-燒	蛋x1+黑豆干+時蔬-滷	蘿蔔+時蔬-燒		排骨+金針+時蔬-煮									
06	五	白飯	筍燜豬肉	雞茸豆腐煲*	翠綠四季	有機蔬菜	綠豆薏仁湯		124	6.3	3.0	2.0	2.8			874
		白米-蒸	詳圖豬肉+詳圖豬腳+筍-燒	雞肉+豆腐+時蔬-煮	四季豆+時蔬-炒		綠豆+薏仁-煮									
09	一	燕麥飯*	風味雞排X1	◎關東煮*	香滷海結	青菜	柴魚味噌湯*	鮮奶*	394	6.4	3.0	2.0	2.8		1.0	881
		白米+燕麥-蒸	雞排-燒	魚漿製品-煮	海結+時蔬-煮		味噌+豆腐+柴魚片-煮									
10	二	番茄肉醬義大利麵*	吮指翅小腿X2	★地瓜薯條X5	清香白菜	青菜	蘑菇濃湯*		89	6.5	2.9	1.9	2.8			864
		詳圖豬肉+蕃茄+時蔬+麵-煮	翅小腿-燒	地瓜薯條-炸	大白菜+時蔬-炒		蘑菇+時蔬-煮									
11	三	有機飯	青醬豬*	洋蔥炒蛋*	清炒高麗	有機蔬菜	白玉雞湯		115	6.5	2.9	2.0	2.8			923
		有機米-蒸	詳圖豬肉+時蔬-燉	蛋+洋蔥+毛豆-炒	高麗菜+時蔬-炒		雞肉+白蘿蔔+薑-煮									
12	四	麥片飯*	和風照燒雞	沙茶鮮魚*	芝香芽菜	有機蔬菜	羅宋湯	水果	89	6.5	2.8	2.0	2.8	1.0		866
		白米+麥片-蒸	雞肉+時蔬-燒	魚+玉米+時蔬-煮	豆芽+時蔬-煮		番茄+時蔬-煮									
13	五	白飯	蒜泥白肉	豆干炒肉絲*	鮮蔬炒筍	有機蔬菜	◎黑糖包心圓		135	5.8	3.0	2.0	2.6			850
		白米-蒸	詳圖豬肉+時蔬-煮	詳圖豬肉+豆干+時蔬-炒	筍+時蔬-炒		包心圓+QQ圓+黑糖-煮									
16	一	胚芽飯*	花瓜雞	和風蒸蛋*	蒜香高麗	青菜	大滷湯*	鮮奶*	389	6.3	3.0	2.0	2.9		1.0	901
		白米+胚芽米-蒸	雞肉+花瓜+時蔬-煮	蛋+時蔬-蒸	高麗菜+時蔬-炒		詳圖豬肉+豆腐+時蔬-煮									
17	二	小米飯	黃金泡菜燒肉	◎檸檬雞柳條X2	雙色肉茸	青菜	蔬菜湯*		143	6.5	3.0	1.9	2.9			898
		白米+小米-蒸	詳圖豬肉+泡菜+時蔬-煮	雞柳條-烤	時蔬+雞肉-煮		味噌+時蔬-煮									
18	三	有機飯	★虱目魚排X1*	蔥燒絞肉豆腐*	油蔥四季	有機蔬菜	冬瓜西米露		105	6.5	2.8	2.0	2.8			874
		有機米-蒸	虱目魚排-炸	豆腐+詳圖豬肉+時蔬-煮	四季豆+時蔬-炒		西谷米+冬瓜塊-煮									
19	四	雞肉絲飯	蜜香豬排X1	玉米肉蓉蛋*	時令燴瓜	有機蔬菜	香菇雞湯	水果	120	6.1	2.7	2.0	2.8	1.0		836
		白米+雞肉-蒸	豬排-燒	蛋+玉米+雞肉-炒	瓜+時蔬-煮		菇+雞肉+薑-煮									
20	五	白飯	梅菜燒雞	砂鍋豆皮豬*	鮮炒花椰	有機蔬菜	鮮蔬排骨湯	履歷豆漿*	99	6.4	3.5	2.0	3.0			890
		白米-蒸	雞肉+梅干菜+筍干-燒	詳圖豬肉+豆皮+時蔬-煮	花椰菜+時蔬-炒		排骨+時蔬-煮									
23	一	燕麥飯*	招牌咖哩豬	★◎麥克雞塊X2	日式蘿蔔	青菜	豆腐味噌湯*	鮮奶*	401	6.5	3.0	1.9	2.9		1.0	898
		白米+燕麥-蒸	詳圖豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	雞塊-炸	白蘿蔔+時蔬-燒		味噌+豆腐-煮									
24	二	紅藜飯	◆塔香魚*	蠔油蒜味雞	香甜玉米	青菜	仙草飲		81	6.3	3.0	2.0	2.9			871
		白米+紅藜米-蒸	水燶魚+時蔬-煮	雞肉+時蔬-燒	玉米+時蔬-煮		仙草+綠豆+蜜豆-煮									
25	三	有機飯	醬燒豬排X1	番茄炒蛋*	田園炒菇	有機蔬菜	榨菜肉絲湯		76	6.4	3.0	2.0	2.9			901
		有機米-蒸	豬排-燒	番茄+蛋+時蔬-煮	菇+時蔬-炒		詳圖豬肉+榨菜+時蔬-煮									
26	四	DIY肉燥麵*	嫩汁雞排X1	香菇肉燥*	爆炒高麗	有機蔬菜	義式蔬菜湯	水果	90	6.5	2.8	1.9	2.6	1.0		862
		烏龍麵-煮	雞排-燒	詳圖豬肉+豆干+香菇-煮	高麗菜+時蔬-炒		時蔬-煮									
27	五	白飯	白菜炒雞	紹子油腐豬*	炒筍片	有機蔬菜	日式昆布湯*		116	6.3	3.0	2.0	3.0			898
		白米-蒸	雞肉+白菜+時蔬-炒	詳圖豬肉+油豆腐+時蔬-煮	筍+時蔬-炒		海芽+柴魚片+薑-煮									

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)		
豆類及其製品			魚肉及海鮮			加工食品			油炸品		
次			青菜			魚、肉類			甜湯		
7			雞肉			其他			次		

次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次
7	4	15	15	37	3	3	1	4	4	4	