



每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安

114年10月菜單

三民國中

中



營養師：呂庭儀 (營養字第012806)

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	飼料 (ml)	全脂 (g)	豆漿 (g)	雞蛋 (g)	地瓜 (g)	米飯 (g)	乳製 (g)	熱量 (大卡)
1	三	有機飯 有機米-蒸	中秋燒烤醬炒豬 詳圍豬肉+時蔬-燒	馬鈴薯炒蛋* 蛋+馬鈴薯+時蔬-炒	蒜香花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯* 味噌+豆腐-煮	水果	143	7.0	2.5	2.0	2.7	1.0		909
02	四	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	吮指翅小腿X2 翅小腿-燒	鵪鶉蛋關東煮* 鵪鶉蛋+豆皮+時蔬-煮	油蔥四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	金菇肉絲湯 詳圍豬肉+金針菇+時蔬-煮		125	7.0	2.6	2.0	2.8			861
03	五	白飯 白米-蒸	◆蒜蓉魚* 水煮魚+時蔬-煮	花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	義式蔬菜湯 時蔬-煮		114	6.8	2.6	2.0	2.7			843

~10/6中秋節放假~

07	二	番茄肉醬 義大利麵* 詳圍豬肉+蕃茄+時蔬-煮	炙燒雞翅X1 三節雞翅-燒	★馬鈴薯絲X4 馬鈴薯-炸	清香白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	蘑菇濃湯* 蘑菇+時蔬-煮	鮮奶*	411	7.1	2.6	2.0	3.0		1.0	977
08	三	有機飯 有機米-蒸	黃金泡菜燒肉 詳圍豬肉+泡菜+時蔬-煮	紅絲炒蛋* 蛋+南瓜+紅蘿蔴-炒	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	有機蔬菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮	水果	148	7.0	2.5	2.0	2.7	1.0		909
09	四	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	家常燒雞 雞肉+時蔬-煮	蒜味魚條X2* 魚-燒	和風蘿蔴 蘿蔴+時蔬-燒	有機蔬菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮		76	6.9	2.5	2.0	2.8			847

~10/10國曆日放假~

13	一	白飯 白米-蒸	泰式咖哩豬* 詳圍豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	家常豆腐* 豆腐+時蔬-煮	螞蟻上樹* 冬粉+干丁+詳圍豬肉+時蔬-煮	青菜	酸辣湯* 豆腐+時蔬-煮	鮮奶*	412	7.0	2.5	2.0	2.9		1.0	958
14	二	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	鹽水雞 雞肉+時蔬-煮	豆皮豬肉年糕* 詳圍豬肉+年糕+豆皮+時蔬-煮	香滷海結 海結+時蔬-煮	青菜	冬瓜西米露 西谷米+冬瓜塊-煮		103	7.0	2.6	2.0	2.7			857
15	三	有機飯 有機米-蒸	BBQ豬排X1 豬排-滷	和風蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	筍子湯 筍-煮	水果	114	6.6	2.7	2.0	2.8	1.0		901
16	四	DIY滷肉飯 白米-蒸	香燒雞排X1 雞排-燒	香菇肉燥 詳圍豬肉+香菇+時蔬-滷	芝香芽菜 豆芽+時蔬-煮	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 排骨+時蔬-煮		108	6.8	2.7	2.0	2.8			855
17	五	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	蒜泥五花肉 詳圍豬肉+時蔬-煮	★◎麥克雞塊X2 雞塊-炸	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	香菇雞湯 菇+雞肉+薑-煮	履歷* 豆漿*	256	6.7	3.3	2.0	3.0			902
20	一	白飯 白米-蒸	無骨雞排X1 雞排-燒	味噌油腐豬* 油豆腐+詳圍豬肉+時蔬-煮	塔香海苔 海苔+九層塔+時蔬-煮	青菜	金針湯 金針+薑絲-煮	鮮奶*	432	6.6	2.8	2.0	2.7		1.0	944
21	二	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	壽喜燒豬 詳圍豬肉+時蔬-燒	豆干炒魷魚* 豆干+詳圍豬肉+魷魚+時蔬-炒	炒筍片 筍+時蔬-炒	青菜	紫米薏仁湯 黑糯米+洋薏仁+椰奶-煮		113	6.8	2.5	2.0	2.7			835
22	三	有機飯 有機米-蒸	蠔油香菇雞 雞肉+時蔬-煮	番茄炒蛋* 蛋+番茄+時蔬-煮	蒜香玉米 玉米+時蔬-煮	有機蔬菜	海芽味噌湯* 豆腐+味噌+海芽-煮	水果	152	7.1	2.5	2.0	2.6	1.0		912
23	四	蔥油雞汁拌麵* 麵+雞肉+時蔬-煮	古早味豬排X1 豬排-燒	★◎檸檬雞柳條X2 雞柳條-炸	飄香燴瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		102	6.9	2.8	2.0	3.0			878

~10/25光復節放假~

27	一	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	香茅豬 詳圍豬肉+時蔬-煮	糖醋雞X3 雞肉-燒	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	客家米粉湯 米粉+時蔬-煮	鮮奶*	403	7.2	2.6	2.0	2.9		1.0	980
28	二	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	★虱目魚排X1* 虱目魚排-炸	日式咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	燉煮蘿蔴 蘿蔴+時蔬-煮	青菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮		203	6.9	2.7	2.0	3.0			871
29	三	有機飯 有機米-蒸	三杯雞 雞肉+時蔬+九層塔-煮	醬燒絞肉豆腐* 豆腐+詳圍豬肉+時蔬-煮	蒜香高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	什錦豚骨湯 排骨+時蔬-煮	水果	165	6.7	2.5	2.0	2.7	1.0		888
30	四	雞肉絲飯 白米+雞肉-蒸	蜜香豬排X1 豬排-燒	玉米肉蓉蛋* 蛋+玉米+雞肉-炒	田園炒菇 菇+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮瓜湯 瓜+薑-煮		102	6.8	2.7	2.0	2.8			855
31	五	白飯 白米-蒸	筍燴豬肉 詳圍豬肉+詳圍豬腳+筍-燒	雞茸豆腐煲* 豆腐+雞肉+時蔬-煮	香燴條豆 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	仙草飲 仙草+綠豆+蜜豆-煮		105	6.5	2.6	2.0	2.8			826

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 及製品	魚肉 及製品	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品				油炸品	甜湯	
						魚、肉類						
次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	
5	3	12	13	38	2	0	0	4	4			