



每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安

114年12月菜單

三民國中



營養師：呂庭儀(營養字第012806)

服務電話：02-2792-5757

地址：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	飲品	鮮奶	糖	鹽	油	醬油	醋	茶	咖啡	其他
01	一	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	奶油咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎鮮蔬肉丸X1 獅子頭X1+時蔬-燒	脆炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	青菜	日式蔬菜湯* 味噌+時蔬-煮	鮮奶	451	6.7	2.6	2.0	2.5			1.0	927
02	二	小米飯 白米+小米-蒸	黑糖滷肉 鮮圓豬肉+時蔬-滷	番茄炒蛋* 蛋+番茄+時蔬-煮	爆炒白菜 白菜+時蔬-煮	青菜	冬瓜西米露 西谷米+冬瓜塊-煮		122	6.7	2.8	2.0	2.7				851
03	三	有機飯 有機米-蒸	黃金泡菜燒肉 鮮圓豬肉+泡菜+時蔬-煮	蔬香魷魚* 魷魚+時蔬-炒	家鄉海結 海結+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮蔬排骨湯 排骨+時蔬-煮		113	6.9	2.6	2.0	2.8				854
04	四	招牌油飯* 糯米+開湯+鮮圓豬肉+香菇+紅蔥片-蒸	★香酥翅小腿X2 翅小腿-炸	滷蛋豆干* 蛋X1+黑豆干-滷	蔬炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	薑絲鮮瓜湯 瓜+薑-煮	水果	170	6.7	2.7	2.0	2.8	1.0			906
05	五	白飯 白米-蒸	醬爆肉片 鮮圓豬肉+時蔬-燒	滑嫩蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	紅仁脆筍 筍+時蔬-炒	有機蔬菜	昆布湯 海芽+薑-煮		114	6.8	2.5	2.0	2.7				835
08	一	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	紹子油腐豬* 油豆腐+鮮圓豬肉+時蔬-煮	奶香玉米* 玉米+時蔬-煮	青菜	鄉村蔬菜湯 時蔬-煮	鮮奶	460	7.0	2.6	2.0	2.5			1.0	948
09	二	蒜香雞汁拌麵* 麵+雞肉+時蔬-煮	醬燒豬排X1 豬排-燒	★金黃薯條X5 馬鈴薯條-炸	燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-煮	青菜	燒仙草 仙草+綠豆+蜜豆-煮		101	6.7	2.5	2.0	2.7				828
10	三	有機飯 有機米-蒸	◆沙茶鮮魚* 水瓜+時蔬-煮	蠔油香菇雞 雞肉+時蔬-煮	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	菇菇湯 菇+時蔬-煮		132	6.9	2.6	2.0	2.8				854
11	四	麥片飯* 白米+麥片-蒸	和風照燒雞 雞肉+時蔬-燒	紅絲小魚炒蛋* 蛋+南瓜+吻仔魚+紅蘿蔔-炒	芝香芽菜 豆芽+時蔬-煮	有機蔬菜	酸辣湯* 豆腐+時蔬-煮	水果	211	7.0	2.6	2.0	2.8	1.0			921
12	五	白飯 白米-蒸	小米奶香豬* 鮮圓豬肉+時蔬+小米-煮	◎可樂餅X1 可樂餅-烤	鮮炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	白玉雞湯 雞肉+白蘿蔔+薑-煮		243	7.0	2.5	2.0	2.7				849
15	一	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	紅燒嫩雞 雞肉+時蔬-燒	砂鍋豆皮豬* 鮮圓豬肉+豆皮+時蔬-煮	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	時蔬湯 時蔬-煮	鮮奶	174	6.6	2.5	2.0	2.7			1.0	921
16	二	小米飯 白米+小米-蒸	★◎虱目魚排X1* 虱目魚排-炸	麻婆絞肉豆腐* 豆腐+鮮圓豬肉+時蔬-煮	鮮香炒筍 筍+時蔬-炒	青菜	海芽味噌湯* 味噌+海芽+薑-煮		183	7.0	2.7	2.0	2.8				869
17	三	有機飯 有機米-蒸	筍燜豬肉 鮮圓豬肉+鮮圓豬蹄+筍-燒	◎檸檬雞柳條X2 雞柳條-烤	香炒海絲 海絲+時蔬-炒	有機蔬菜	香菇雞湯 菇+雞肉+薑-煮		111	6.8	2.6	2.0	2.7				843
18	四	雞肉絲飯 白米+雞肉-蒸	古早味雞翅X1 三節雞翅-燒	雙色炒蛋* 蛋+玉米+時蔬-炒	清甜白菜 大白菜+時蔬-炒	有機蔬菜	清爽鮮瓜湯 瓜+薑-煮	水果	116	6.9	2.5	2.0	2.6	1.0			898
19	五	白飯 白米-蒸	泡菜五花肉 鮮圓豬肉+時蔬+泡菜-燒	雞茸豆腐煲* 豆腐+雞肉+時蔬-煮	蒜香花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	冬至湯圓 紅豆+湯圓-煮		101	6.9	2.5	2.5	3.0				868
22	一	聖誕肉醬義大利麵* 鮮圓豬肉+番茄+時蔬+麵-煮	風味雞排X1 雞排-燒	馬鈴薯薯X4 馬鈴薯薯-烤	鐵板芽菜* 豆芽+油片絲+時蔬-煮	青菜	蘑菇濃湯* 蘑菇+時蔬-煮	鮮奶	413	6.7	2.5	2.0	2.5			1.0	919
23	二	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	沙茶炒雞 雞肉+時蔬-炒	玉米炒蛋 蛋+玉米-炒	翠綠四季 四季豆+時蔬-煮	青菜	鮮嫩豆腐湯* 豆腐+時蔬-煮		162	7.2	2.6	2.0	2.8				875
24	三	有機飯 有機米-蒸	梅干扣肉 鮮圓豬肉+梅干+梅干菜-燒	醬燒魚塊X2* 魚-燒	紅絲有機高麗 有機高麗菜+時蔬-炒	青菜	什錦蔬菜湯 時蔬-煮	罐頭豆漿	168	6.6	2.3	2.0	3.0				895

12/25 行憲紀念日 放假

26	五	白飯 白米-蒸	日式咖哩豬 鮮圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮		152	7.0	2.5	2.0	3.0				863
29	一	紫米飯 白米+紫米-蒸	★酥炸雞翅X1 三節雞翅-炸	泡菜豬肉煲 鮮圓豬肉+時蔬+泡菜-煮	螞蟻上樹* 干丁+鮮圓豬肉+時蔬+冬粉-煮	青菜	羅宋湯 番茄+時蔬-煮	鮮奶	413	6.8	2.6	2.0	3.0	1.0			916
30	二	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	麻油豬 鮮圓豬肉+薑+時蔬-煮	◎魷魚丸X2* 魷魚丸-烤	炒筍片 筍+時蔬-炒	青菜	客家米粉湯 米粉+時蔬-煮		115	7.0	2.5	2.0	2.6				845
31	三	有機飯 有機米-蒸	泰式椰奶雞* 雞肉+時蔬-煮	鵪鶉蛋關東煮* 鵪鶉蛋X1+豆皮+時蔬-煮	田園炒菇 菇+時蔬-炒	有機蔬菜	柴魚味噌湯* 味噌+豆腐+柴魚片-煮		161	6.7	2.8	2.0	2.8				855

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ◆表示3章10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 及 星期	肉類 及 海鮮	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	
3	5	13	13	39	5	0	0	5	4	