



每日滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安

114年03月菜單

弘道國中



營養師：蔡佩雯(營養字第011672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	全蛋 每份(個)	蛋黃 每份(個)	蛋清 每份(個)	油類 每份(個)	水果 每份(個)	乳品 每份(個)	糖類 每份(個)
03	一	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	日式咖哩豬 詳圖豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	糖醋雞X3 雞肉-燒	和風蘿蔔* 蘿蔔+時蔬+柴魚-燒	青菜	蔬菜湯* 味噌+玉米粒+時蔬-煮		6.5	2.9	2.0	2.7	0.0	0.0	877
04	二	雞肉絲飯 白米+雞肉-蒸	蜜香豬排X1 豬排-燒	滷蛋豆干* 酸菜+黑豆干+滷蛋X1-滷	蒜香炒菇 菇+時蔬-炒	青菜	鮮瓜排骨湯 排骨+瓜+薑-煮		6.4	2.8	1.9	2.9	0.0	0.0	868
05	三	有機飯 有機米-蒸	★香脆雞排X1 雞排-炸	和風蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	鮮蔬寬粉 寬粉+詳圖豬肉+時蔬-煮	有機蔬菜	◎冬瓜珍珠 粉圓+冬瓜糖-煮		6.4	3.0	1.9	2.9	0.0	0.0	883
06	四	小米飯 白米+小米-蒸	野菜燒肉 詳圖豬肉+時蔬-燒	★香酥魚塊X2* 魚-炸	清炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	酸辣湯* 詳圖豬肉+豆腐+時蔬-煮		6.3	3.0	2.0	2.7	0.0	0.0	869
07	五	白飯 白米-蒸	泡菜年糕雞 年糕+雞肉+泡菜+時蔬-燒	大醬豬肉豆腐* 詳圖豬肉+豆腐+時蔬-煮	鮮蔬高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮		6.4	2.9	2.0	2.8	0.0	0.0	874
10	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	蔥油雞 雞肉+時蔬+蔥-炒	豬肉燒豆皮* 豆皮+詳圖豬肉+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+芋頭+毛豆-煮	青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+冬菜-煮		6.4	3.0	1.9	2.9	0.0	0.0	883
11	二	DIY肉燥麵* 烏龍麵-煮	★吮指炸翅腿X2 翅小腿-炸	香菇肉燥 詳圖豬肉+香菇+時蔬-滷	清香白菜 白菜+時蔬-炒	青菜	酸菜肉絲湯 詳圖豬肉+酸菜+時蔬-煮		6.5	2.9	2.0	2.7	0.0	0.0	877
12	三	有機飯 有機米-蒸	蒲燒鯛X1* 鯛魚+芝麻-烤	蒜泥白肉 詳圖豬肉+時蔬-煮	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	摩摩喳喳 西谷米+芋頭+地瓜-煮		6.5	3.0	1.9	3.0	0.0	0.0	895
13	四	糙米飯 白米+糙米-蒸	地瓜燒雞 雞肉+地瓜+時蔬-煮	番茄炒蛋* 番茄+蛋+洋蔥-煮	芝香芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	香菇排骨湯 香菇+排骨+薑絲-煮		6.3	2.9	1.9	2.8	0.0	0.0	864
14	五	白飯 白米-蒸	◆★炸烏魚x3* 烏魚-炸	梅干扣肉 詳圖豬肉+筍干+梅干菜-燒	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	客家米粉湯 米粉+時蔬-煮		6.4	2.9	2.0	2.8	0.0	0.0	874
17	一	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	麻油雞 雞肉+時蔬-煮	鐵路豬排X1 豬排-燒	佃煮海結 海結+時蔬-滷	青菜	金菇肉絲湯 金針菇+詳圖豬肉+時蔬-煮		6.4	2.9	1.9	2.9	0.0	0.0	876
18	二	麥片飯* 白米+麥片-蒸	蘑菇奶香豬* 詳圖豬肉+蘑菇+時蔬-煮	★轟炸魚丁X3* 魚-炸	香燻條豆 四季豆+時蔬-炒	青菜	◎仙草雙圓飲 地瓜圓+芋圓+仙草-煮		6.3	3.0	2.0	2.9	0.0	0.0	878
19	三	有機飯 有機米-蒸	嫩汁雞排X1 雞排-燒	玉米炒蛋* 蛋+玉米-炒	田園時蔬 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	海芽味噌湯* 豆腐+味噌+海芽-煮		6.4	2.9	1.9	2.9	0.0	0.0	876
20	四	韓國海苔紫米拌飯* 海苔+芝麻+白米+紫米-蒸	BBQ燒肉 詳圖豬肉+時蔬-燒	雞絲拌菜* 豆包+雞肉+時蔬-煮	炒筍片 筍+時蔬-炒	有機蔬菜	白玉雞湯 雞肉+白蘿蔔+薑-煮	履歷 豆漿*	6.5	3.3	1.9	2.8	0.0	0.0	909
21	五	白飯 白米-蒸	醃醃滷肉 詳圖豬肉+詳圖豬腳+時蔬-滷	◎麥香雞排X1 香雞排-烤	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄+時蔬-煮		6.3	2.8	1.9	2.8	0.0	0.0	856
24	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	和風照燒雞 雞肉+時蔬-燒	紹子油腐豬* 詳圖豬肉+油豆腐+時蔬-煮	清爽洋芋 馬鈴薯+時蔬-煮	青菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		6.6	2.8	2.0	2.9	0.0	0.0	886
25	二	番茄肉醬義大利麵* 麵+詳圖豬肉+番茄+時蔬-煮	香嫩雞排X1 雞排-燒	三杯魷魚* 魷魚+時蔬-炒	★地瓜薯條X5 地瓜薯條-炸	青菜	玉米濃湯* 玉米+時蔬-煮		6.4	2.9	2.0	2.7	0.0	0.0	869
26	三	有機飯 有機米-蒸	味噌燒肉* 詳圖豬肉+時蔬-燒	炙燒雞翅X1 三節雞翅-燒	日式蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+洋薏仁-煮		6.5	2.9	1.9	2.7	0.0	0.0	874
27	四	糙米飯 白米+糙米-蒸	紅糟雞丁 雞肉+時蔬-燒	滑嫩蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	香炒白菜 白菜+時蔬-煮	有機蔬菜	柴魚味噌湯* 味噌+豆腐+柴魚片-煮		6.4	2.8	2.0	2.7	0.0	0.0	862
28	五	白飯 白米-蒸	黃金泡菜燒肉 詳圖豬肉+泡菜+時蔬-煮	★◎檸檬雞柳條X2 雞柳條-炸	什錦燴瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇+雞肉+薑-煮		6.4	2.8	1.9	2.8	0.0	0.0	864
31	一	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	奶油咖哩雞* 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎魷魚丸X2* 魷魚丸-烤	炒海絲 海絲+時蔬-煮	青菜	鄉村蔬菜湯 詳圖豬肉+時蔬-煮		6.3	2.9	2.0	2.9	0.0	0.0	871

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)			
豆類 及 乳品	魚肉 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
0	2	8	11	21	0	3	2	7	4