



每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安

114年04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 (個)	正魚 (份)	蔬菜 (份)	肉類 (份)	奶類 (杯)
01	二	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	蒲燒鯛魚X1* 鯛魚+芝麻-烤	野菜燒肉 詳園豬肉+時蔬-燒	紅仁甘藍 高麗菜+時蔬-炒	青菜	薑絲鮮瓜湯 瓜+薑絲-煮		6.6	2.8	2.0	2.9	886
02	三	有機飯 有機米-蒸	BBQ炒雞 雞肉+時蔬-煮	◎福州丸X1* 福州丸+時蔬-煮	清爽洋芋 馬鈴薯+時蔬-煮	有機 蔬菜	金菇肉絲湯 金針菇+詳園豬肉+時蔬-煮		6.4	2.9	2.0	2.7	869

~清明兒童連假~

07	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	日式咖哩豬 詳園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	柴魚味噌湯* 味噌+豆腐+柴魚片-煮		6.5	2.9	2.0	2.7	877
08	二	DIY 香鬆米糕 白米+糯米+香鬆-蒸	主廚肉燥 詳園豬肉+紅蔥片+蒜酥-滷	★香酥翅小腿X2 翅小腿-炸	黑椒芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+冬菜-煮		6.4	2.8	1.9	2.9	868
09	三	有機飯 有機米-蒸	花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	蜜汁魚丁X3* 魚-燒	脆炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機 蔬菜	筍子湯 筍-煮		6.4	3.0	1.9	2.9	883
10	四	小米飯 白米+小米-蒸	香燒雞排X1 雞排-燒	番茄炒蛋* 番茄+蛋+時蔬-煮	蔬炒有機高麗 有機高麗菜+時蔬-炒	青菜	◎黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮		6.3	3.0	2.0	2.7	869
11	五	白飯 白米-蒸	蒜泥白肉 詳園豬肉+時蔬-煮	麻婆絞肉豆腐* 豆腐+詳園豬肉+時蔬-煮	清炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機 蔬菜	香菇雞湯 菇+雞肉+薑-煮		6.4	2.9	2.0	2.8	874
14	一	雜糧飯* 白米+雜糧-蒸	無骨雞排X1 雞排-燒	洋蔥炒蛋* 蛋+洋蔥+毛豆-炒	◎關東煮* 魚漿製品+時蔬-煮	青菜	招牌麵線羹* 麵線+時蔬+柴魚片-煮		6.4	3.0	1.9	2.9	883
15	二	蒜香雞汁拌麵* 麵+雞肉+時蔬-煮	古早味豬排X1 豬排-燒	烤地瓜X1 地瓜-烤	塔香海茸 海茸+九層塔+時蔬-煮	青菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		6.5	2.9	2.0	2.7	877
16	三	有機飯 有機米-蒸	冰糖燉豬肉 詳園豬肉+詳園豬腳+筍-燒	滷蛋豆干* 蛋X1+豆干-滷	開陽白菜* 大白菜+時蔬+蝦米-炒	有機 蔬菜	日式蔬菜湯* 味噌+時蔬-煮		6.5	3.0	1.9	3.0	895
17	四	麥片飯* 白米+麥片-蒸	◆紅燒魚* 水鯊魚+時蔬-煮	烤肉醬炒豬 詳園豬肉+時蔬-燒	葷菇花椰 花椰菜+菇-炒	有機 蔬菜	酸辣湯* 詳園豬肉+豆腐+時蔬-煮		6.3	2.9	1.9	2.8	864
18	五	白飯 白米-蒸	年糕炒雞 年糕+雞肉+時蔬-燒	燒肉油腐* 油豆腐+詳園豬肉+時蔬-燒	清爽炒筍 筍+時蔬-炒	有機 蔬菜	摩摩喳喳 西谷米+芋頭+地瓜-煮		6.4	2.9	2.0	2.8	874
21	一	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	招牌咖哩豬 詳園豬肉+南瓜+馬鈴薯+時蔬-煮	★◎麥香雞排X1 香雞排-炸	芝香芽菜 豆芽+時蔬-煮	青菜	金針排骨湯 排骨+金針+時蔬-煮		6.4	2.9	1.9	2.9	876
22	二	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	蒜味雞 雞肉+玉米+時蔬-燒	和風蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	脆炒白菜 白菜+時蔬-煮	青菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮		6.3	3.0	2.0	2.9	878
23	三	有機飯 有機米-蒸	鐵路豬排X1 豬排-燒	黑糖地瓜雞 雞肉+地瓜+時蔬-煮	翠綠四季 四季豆+時蔬-炒	有機 蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮		6.4	2.9	1.9	2.9	876
24	四	番茄肉醬 義大利麵* 麵+詳園豬肉+番茄+時蔬-煮	嫩汁雞排X1 雞排-燒	豆干炒魷魚* 詳園豬肉+豆干+魷魚+時蔬-炒	★馬鈴薯瓣X4 馬鈴薯-炸	有機 蔬菜	蘑菇濃湯* 蘑菇+時蔬-煮		6.5	2.9	1.9	2.8	879
25	五	白飯 白米-蒸	三杯雞 雞肉+菇+時蔬+九層塔-煮	◎餡餅X1 豬肉餡餅-烤	紅絲有機高麗 有機高麗菜+時蔬-炒	青菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮	履歷 豆漿*	6.3	3.4	1.9	2.8	901
28	一	DIY香菇炊飯 白米+時蔬-煮	岩燒豬肉 詳園豬肉+時蔬-燒	炙燒雞翅X1 三節雞翅-燒	柴魚蘿蔔* 蘿蔔+時蔬+柴魚-燒	青菜	味噌豆腐湯* 味噌+豆腐-煮		6.5	2.9	1.9	2.7	874
29	二	小米飯 白米+小米-蒸	泰式打拋豬 詳園豬肉+九層塔+時蔬-煮	★香酥魚塊X2* 魚-炸	咖哩寬粉 寬粉+時蔬-煮	青菜	冬瓜西米露 西谷米+冬瓜糖-煮		6.4	2.8	2.0	2.7	862
30	三	有機飯 有機米-蒸	白菜燒雞 雞肉+白菜+時蔬-炒	◎綜合滷味 貢丸+米血+時蔬-滷	飄香燴瓜 瓜+時蔬-煮	有機 蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄+時蔬-煮		6.4	2.8	1.9	2.8	864

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、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	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	9	10	20	0	5	1	5	4