



每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安

114年06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	主膳 每碗 (元)	主膳 雞肉 (元)	主膳 豬肉 (元)	主膳 魚類 (元)	主膳 其他 (元)	主膳 合計 (元)
02	一	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	泰式打拋豬 詳圖豬肉+九層塔+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	咖哩寬粉 寬粉+時蔬-煮	青菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮		6.5	2.9	2.0	2.7		877
03	二	招牌油飯* 糯米+開喝+詳圖豬肉+時蔬-蒸	炙燒雞翅X1 三節雞翅-燒	滷蛋豆干* 蛋x1+黑豆干+時蔬-滷	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	青菜	菇菇湯 菇+薑絲-煮		6.4	2.8	1.9	2.9		868
04	三	有機飯 有機米-蒸	香茅豬 詳圖豬肉+時蔬-煮	★酥炸魚丁X3* 魚-炸	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	酸辣湯* 豆腐+時蔬-煮		6.4	3.0	1.9	2.9		883
05	四	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	三杯雞 雞肉+菇+時蔬+九層塔-煮	古早味豬排X1 豬排-燒	和風蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	有機 蔬菜	金針排骨湯 排骨+金針+時蔬-煮		6.3	3.0	2.0	2.7		869
06	五	白飯 白米-蒸	筍燜豬肉 詳圖豬肉+詳圖豬腳+筍-燒	雞茸豆腐煲* 雞肉+豆腐+時蔬-煮	翠綠四季 四季豆+時蔬-炒	有機 蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮		6.4	2.9	2.0	2.8		874
09	一	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	日式咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎關東煮* 魚漿製品-煮	香滷海結 海結+時蔬-煮	青菜	柴魚味噌湯* 味噌+豆腐+柴魚片-煮		6.4	3.0	1.9	2.9		883
10	二	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	風味雞排X1 雞排-燒	滑嫩蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	清香白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	筍子湯 筍-煮		6.5	2.9	2.0	2.7		877
11	三	有機飯 有機米-蒸	青醬豬* 詳圖豬肉+時蔬-燉	沙茶鮮魚* 魚+玉米+時蔬-煮	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	白玉雞湯 雞肉+白蘿蔔+薑-煮		6.5	3.0	1.9	3.0		895
12	四	番茄肉醬 義大利麵* 麵+詳圖豬肉+番茄+時蔬-煮	吮指翅小腿X2 翅小腿-燒	和風照燒雞 雞肉+時蔬-燒	★地瓜薯條X5 地瓜薯條-炸	有機 蔬菜	蘑菇濃湯* 蘑菇+時蔬-煮		6.3	2.9	1.9	2.8		864
13	五	白飯 白米-蒸	蒜泥白肉 詳圖豬肉+時蔬-煮	豆干炒肉絲* 詳圖豬肉+豆干+時蔬-炒	鮮蔬炒筍 筍+時蔬-炒	有機 蔬菜	◎黑糖包心圓 包心圓+QQ圓+黑糖-煮		6.4	2.9	2.0	2.8		874
16	一	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	肉絲炒年糕 詳圖豬肉+年糕+時蔬-煮	蒜香高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	大滷湯* 詳圖豬肉+豆腐+時蔬-煮		6.4	2.9	1.9	2.9		876
17	二	小米飯 白米+小米-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	雙色肉茸 時蔬+雞肉-煮	青菜	蔬菜湯* 味噌+時蔬-煮		6.3	3.0	2.0	2.9		878
18	三	有機飯 有機米-蒸	★虱目魚排X1* 虱目魚排-炸	麻婆絞肉豆腐* 豆腐+詳圖豬肉+時蔬-煮	油蔥四季 四季豆+時蔬-炒	有機 蔬菜	冬瓜西米露 西谷米+冬瓜塊-煮		6.4	2.9	1.9	2.9		876
19	四	雞肉絲飯 白米+雞肉-蒸	蜜香豬排X1 豬排-燒	玉米炒蛋* 蛋+玉米-炒	時令燴瓜 瓜+時蔬-煮	有機 蔬菜	香菇雞湯 菇+雞肉+薑-煮	履歷 豆漿*	6.5	3.4	1.9	2.8		916
20	五	白飯 白米-蒸	梅菜燒雞 雞肉+梅干菜+筍干-燒	砂鍋豆皮豬* 詳圖豬肉+豆皮+時蔬-煮	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	鮮蔬排骨湯 排骨+時蔬-煮		6.4	2.9	2.0	2.8		874
23	一	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	招牌咖哩豬 詳圖豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★◎麥香雞排X1 香雞排-炸	日式蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-燒	青菜	豆腐味噌湯* 味噌+豆腐-煮		6.4	3.0	1.9	2.9		883
24	二	DIY肉燥麵* 烏龍麵-煮	嫩汁雞排X1 雞排-燒	香菇肉燥* 詳圖豬肉+豆干+香菇-煮	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	青菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		6.5	2.9	2.0	2.7		877
25	三	有機飯 有機米-蒸	沙茶炒肉* 詳圖豬肉+時蔬-炒	鮮蔬蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	田園炒菇 菇+時蔬-炒	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 詳圖豬肉+榨菜+時蔬-煮		6.5	3.0	1.9	3.0		895
26	四	麥片飯* 白米+麥片-蒸	◆塔香魚* 水鯊魚+時蔬-煮	黑糖滷肉 詳圖豬肉+時蔬-滷	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	◎黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮		6.3	2.9	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 及肉 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	8	10	20	0	3	2	6	4