



每日滿意度調查
歡迎回饋
持續提升



食家安

115年8、9月菜單

弘道國中 尖



營養師：林軒瑜(營養字第013008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	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	全糖 糖類 (g)	低糖 糖類 (g)	高蛋 (g)	高脂 (g)	高鈉 (g)	高糖 (g)	高脂 (g)	高糖 (g)
31	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	招牌咖哩豬 詳圖豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	香炒海帶 海帶+時蔬-炒	青菜	豆腐味噌湯* 味噌+豆腐-煮		6.9	2.8	2.1	3.0				881
01	二	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	安東燉雞 雞肉+時蔬+冬粉-煮	醬燒豆皮* 豆皮+時蔬-煮	脆炒芽菜 豆芽+時蔬-炒	青菜	蘿蔔湯 蘿蔔+薑-煮	履歷 豆漿	6.5	3.4	2.3	2.9				898
02	三	有機飯 有機米-蒸	花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	香嫩油豆腐* 油豆腐+時蔬-煮	翠綠四季 四季豆-煮	有機 蔬菜	◎黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮		6.8	2.9	2.3	3.0				886
03	四	雞肉絲飯 白米+雞肉-蒸	【精選】蜜香豬排X1 豬排-燒	玉米炒蛋* 蛋+玉米-炒	飄香鮮瓜 瓜+時蔬-炒	有機 蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		6.5	3.4	2.0	2.8				886
04	五	白飯 白米-蒸	蠔油香菇雞 雞肉+時蔬-煮	豆干小炒* 豆干+詳圖豬肉+時蔬-炒	蒜香花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	昆布湯 海芽+薑-煮		6.5	2.7	2.2	3.0				848
07	一	小米飯 白米+小米-蒸	泰式打拋豬 詳圖豬肉+九層塔+時蔬-煮	◎麥香雞排X1 麥香雞排-烤	田園時蔬 南瓜+時蔬-炒	青菜	什錦蔬菜湯 時蔬-煮		6.9	3.0	2.1	2.8				887
08	二	蒜香雞汁拌麵* 麵+雞肉+時蔬-煮	【精選】鮮味小卷X2 小卷-煮	蔥油雞 雞肉+時蔬-炒	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮	豆漿	6.5	3.3	2.3	3.0				895
09	三	有機飯 有機米-蒸	筍焗豬肉 詳圖豬肉+詳圖豬腳+筍-燒	番茄炒蛋* 蛋+時蔬-煮	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	日式蔬菜湯* 味噌+時蔬-煮		6.9	2.8	2.2	2.9				879
10	四	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	蒙古肉片 詳圖豬肉+時蔬-煮	南洋鮮魚* 鮮魚+時蔬-煮	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	香菇雞湯 菇+雞肉+薑-煮		6.8	3.0	2.0	3.0				886
11	五	白飯 白米-蒸	◎三杯雞 雞肉+米血糕+九層塔-煮	紹子油腐* 油豆腐+詳圖豬肉+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+馬鈴薯-煮	有機 蔬菜	金針排骨湯 排骨+金針+時蔬-煮		6.5	2.8	2.2	3.0				855
14	一	麥片飯* 白米+麥片-蒸	奶油咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎魷魚丸X2* 魷魚丸-烤	脆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	海芽味噌湯* 味噌+海芽-煮		6.8	2.6	2.2	2.8				852
15	二	DIY飄香米糕 糯米+白米-蒸	【精選】古早味雞腿X1 雞腿-燒	飄香肉燥* 詳圖豬肉+豆干+時蔬-煮	鮮炒筍片 筍+時蔬-炒	青菜	鮮瓜排骨湯 瓜+排骨+薑-煮	豆漿	6.9	3.4	2.1	3.0				926
16	三	有機飯 有機米-蒸	青醬豬* 詳圖豬肉+時蔬+奶粉-煮	◎金黃魚塊X2* 魚-烤	時令鮮瓜 瓜+時蔬-炒	有機 蔬菜	白玉雞湯 雞肉+白蘿蔔+薑-煮		6.5	2.8	2.0	3.0				850
17	四	小米飯 白米+小米-蒸	香茅雞 雞肉+時蔬+香茅-煮	紅絲小魚炒蛋* 蛋+吻仔魚+紅蘿蔔-炒	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	紅豆湯 紅豆-煮		6.5	2.9	2.0	3.0				858
18	五	白飯 白米-蒸	泡菜燒肉 詳圖豬肉+時蔬+泡菜-燒	什蔬雜菜煲 雞肉+冬粉+時蔬-煮	海帶干丁* 海帶+干丁-滷	有機 蔬菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮		6.9	2.8	2.3	2.9				881
21	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	無錫排骨* 詳圖豬肉+年糕+芝麻-煮	雙色炒蛋* 蛋+玉米+時蔬-炒	蔬炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	菇菇湯 菇+時蔬-煮		6.8	2.9	2.2	2.8				875
22	二	DIY特製義大利麵* 麵-煮	【精選】★香嫩魚排X1* 金目鱈-炸	番茄肉醬 詳圖豬肉+蕃茄+時蔬-煮	蒜香高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	活力蔬菜湯 時蔬-煮	水果	6.8	2.8	2.1	2.9	1.0			929
23	三	有機飯 有機米-蒸	蒜泥白肉 詳圖豬肉+時蔬-煮	麻婆豆腐* 豆腐+詳圖豬肉+時蔬-煮	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	有機 蔬菜	日式味噌湯* 味噌+時蔬-煮		6.5	2.7	2.0	2.9				838
24	四	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	烤肉醬炒豬 詳圖豬肉+時蔬-炒	五香豆干X2* 豆干-滷	芝香芽菜 豆芽-煮	有機 蔬菜	◎冬瓜珍珠 粉圓+冬瓜糖-煮		6.9	3.0	2.1	3.0				896
★9/25 (五)~9/28 (一) 中秋節&教師節連假★																
29	二	麥片飯* 白米+麥片-蒸	塔香燉雞 雞肉+時蔬+九層塔-煮	和風燉煮* 油豆腐+蒟蒻+時蔬-煮	螞蟻上樹* 干丁+詳圖豬肉+時蔬+冬粉-煮	青菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮		6.9	2.9	2.1	2.8				879
30	三	有機飯 有機米-蒸	野菜燒肉 詳圖豬肉+時蔬-燒	◎可樂餅X1 可樂餅-烤	燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	有機 蔬菜	清甜雞湯 雞肉+時蔬-煮		6.8	2.8	2.0	3.0				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 及肉類 食品	魚肉 及海鮮 類	豬 肉	雞 肉	生鮮食材	調理食品	加工食品				魚、肉類	其他	油炸品	甜湯			
						次										
次	次	次	次	次	次	次				次	次	次	次			
0	2	11	8	21	0	4				3		2	4			