

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	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	全蛋(個)	雞蛋(個)	鮮奶(個)	水餃(個)	肉類(個)	內單(次)	
01	三	有機飯 有機米-蒸	炙燒雞排X1 雞排-燒	木須炒蛋 蛋+木耳+時蔬-炒	芝香芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 排骨+蘿蔔-煮		6.5	2.9	1.9	2.9	0.0	0.0	883
02	四	麥片飯 白米+麥片-蒸	壽喜燒豬 詳圖豬肉+時蔬-燒	★炸魚丁X3 魚-炸	繽紛花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	摩摩喳喳 西谷米+芋頭+地瓜-煮		6.3	3.1	1.9	2.9	0.0	0.0	883
03	五	DIY 奶香白醬麵 麵+時蔬-煮	普羅旺斯雞 雞肉+時蔬-炒	奶香肉醬 詳圖豬肉+時蔬-煮	紅仁甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮		6.4	2.9	2.0	2.7	0.0	0.0	869
06	一	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	日式咖哩豬 詳圖豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	茄醬雞X3 雞肉-燒	和風白菜煮 大白菜+時蔬-煮	青菜	柴魚味噌湯 味噌+豆腐+柴魚片-煮		6.3	3.0	2.0	2.8	0.0	0.0	874
07	二	DIY 狀元滷肉飯 白米-蒸	★香酥翅小腿X2 翅小腿-炸	香菇肉燥 詳圖豬肉+時蔬-滷	家常炒筍 筍+時蔬-炒	青菜	◎黑糖包心圓 包心圓+QQ圓+黑糖-煮		6.4	2.8	1.9	2.9	0.0	0.0	868
08	三	有機飯 有機米-蒸	洋釀年糕雞 芝麻+年糕+雞肉+時蔬-燒	★金黃魚條X2 魚-炸	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	什錦鮮蔬湯 時蔬-煮	履歷 豆漿	6.4	2.9	2.0	2.9	0.0	0.0	878
09	四	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	鐵路豬排X1 豬排-燒	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	蒜味四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	金菇豆腐湯 豆腐+菇+時蔬-煮		6.3	2.8	1.9	3.0	0.0	0.0	865
10	五	糙米飯 白米+糙米-蒸	台式炒豬 詳圖豬肉+時蔬-炒	雞茸寬粉 寬粉+雞肉+時蔬-煮	菇炒 有機高麗 有機高麗菜+時蔬-炒	青菜	薑絲鮮瓜湯 瓜+薑絲-煮		6.3	2.9	1.9	2.8	0.0	0.0	864
13	一	小米飯 白米+小米-蒸	馬鈴薯燉雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★香酥魚塊X2 魚-炸	芝香海結 海結+時蔬-滷	青菜	時蔬湯 時蔬-煮		6.6	3.0	1.9	2.8	0.0	0.0	894
14	二	五穀飯 白米+五穀米-蒸	BBQ豬五花 詳圖豬肉+時蔬-燒	和風蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	鐵板芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	青菜	番茄蔬菜湯 番茄+時蔬-煮		6.6	2.9	2.0	2.9	0.0	0.0	893
15	三	海苔5A++(9年級) 有機飯 有機米-蒸	家鄉大排X1 豬排-燒	◎鮮蔬福州丸X1 福州丸+時蔬-煮	★馬鈴薯丸X3 馬鈴薯丸-炸	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 詳圖豬肉+榨菜+時蔬-煮		6.3	2.9	2.0	2.7	0.0	0.0	862
16	四	蔥香 雞汁拌麵 麵+雞肉+時蔬-煮	嫩汁雞排X1 雞排-燒	高昇排骨 詳圖豬肉+年糕+芝麻-煮	翠炒條豆 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	◎冬瓜珍珠 粉圓+冬瓜糖-煮		6.5	2.8	1.9	2.7	0.0	0.0	867
17	五	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	照燒嫩雞 雞肉+時蔬-燒	大醬豬肉豆腐 豆腐+詳圖豬肉+時蔬-煮	什錦燴鮮瓜 瓜+時蔬-炒	有機蔬菜	海芽排骨湯 詳圖豬肉+海芽-煮		6.4	3.0	2.0	2.7	0.0	0.0	877
20	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	招牌咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎可樂餅X1 可樂餅-烤	爆炒白菜 白菜+時蔬-煮	青菜	味噌豆腐湯 味噌+豆腐-煮		6.6	2.9	1.9	3.0	0.0	0.0	895
21	二	紫米飯 白米+紫米-蒸	◆蒜蓉鮮魚 水鯊魚+豆腐+時蔬-煮	白醬燉雞 雞肉+時蔬-煮	彩繪玉米 玉米+芋頭+時蔬-煮	青菜	羅宋湯 番茄+時蔬-煮		6.3	3.1	1.9	2.8	0.0	0.0	879
22	三	有機飯 有機米-蒸	香滷豬排X1 豬排-滷	什錦燴蛋 蛋+時蔬-炒	田園時蔬 南瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	花生麥片湯 花生+麥片-煮		6.4	2.8	2.0	2.9	0.0	0.0	871
23	四	招牌油飯 糯米+開陽+詳圖豬肉+時蔬-蒸	★酥炸雞翅X1 三節雞翅-炸	◎日式黑輪捲X1 魚漿製品+時蔬-煮	和風芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 雞肉+時蔬-煮		6.6	2.8	1.9	2.7	0.0	0.0	874
24	五	小米飯 白米+小米-蒸	醋溜雞丁 雞肉+時蔬-炒	豬肉燒豆皮 豆皮+詳圖豬肉+時蔬-煮	蒜炒 有機高麗 有機高麗菜+時蔬-炒	青菜	芹香米粉湯 詳圖豬肉+米粉+時蔬-煮		6.4	3.0	2.0	2.7	0.0	0.0	877

~5/27校慶補假~

28	二	番茄肉醬 義大利麵 麵+詳圖豬肉+時蔬-煮	西式雞排X1 雞排-燒	★地瓜薯條X5 地瓜薯條-炸	時蔬燴筍 筍+時蔬-燴	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮		6.3	2.9	1.9	2.8	0.0	0.0	864
29	三	有機飯 有機米-蒸	◎三杯雞 雞肉+米血糕+九層塔-煮	鮮蔬魷魚 魷魚+時蔬-炒	清爽鮮瓜 瓜+時蔬-炒	有機蔬菜	大滷湯 豆腐+時蔬-煮		6.3	2.8	2.0	2.9	0.0	0.0	863
30	四	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	蒜泥白肉 詳圖豬肉+時蔬-煮	滑嫩蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	酸菜肉絲湯 詳圖豬肉+酸菜+時蔬-煮		6.4	3.0	2.0	2.7	0.0	0.0	877
31	五	五穀飯 白米+五穀米-蒸	香燒豬排X1 豬排-滷	紹子油腐豬 詳圖豬肉+油豆腐+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜塊-煮		6.5	2.8	1.9	2.7	0.0	0.0	867

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」

※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 魚類 肉類	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	1	10	12	23	0	4	2	7	5