



每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安

115年02月菜單

三民國中

營養師：呂庭儀(營養字第012806)

服務電話：02-2792-5757

廠址：新北市汐止區福德一路328巷1號

最讚的好豬肉
Your Choice, Nice Choice



日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜	蔬菜	湯品	附品	全穀選擇 (份)	豆魚蛋白 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	熱量 (大卡)
23	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	日式咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	蔥燒豆皮豬* 豆皮+祥園豬肉+時蔬-煮	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	金針排骨湯 排骨+金針+時蔬-煮	鮮奶*	6.7	2.5	2.0	2.6		1.0	924
24	二	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	黑糖滷肉 祥園豬肉+時蔬-滷	鮮蔬蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	香菇雞湯 菇+雞肉+薑-煮		6.5	2.5	2.0	2.6			810
25	三	有機飯 有機米-蒸	泰式椰奶雞* 雞肉+時蔬-煮	醬燒魚塊X2* 魚-燒	蒜香芽菜 豆芽+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮蔬湯 時蔬-煮	水果	6.6	2.5	2.0	2.5	1.0		872
26	四	雞肉絲飯 白米+雞肉-蒸	蜜香豬排X1 豬排-燒	玉米肉蓉蛋* 蛋+玉米+雞肉-炒	鮮蔬高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	冬瓜西米露 西谷米+冬瓜塊-煮		6.6	2.5	2.0	2.8			826

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
1	1	2	2	8	0	0	0	0	1

