



每日  
滿意度調查  
歡迎回饋  
持續提升

食家安

115年04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

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜	蔬菜	湯品	附品	豆漿(100)	魚肉類(100)	蔬菜(100)	水果(100)	其他(100)							
01	三	<b>有機飯</b> 有機米-蒸	<b>三杯菇菇雞</b> 雞肉+時蔬+九層塔-煮	<b>豆干炒肉絲*</b> 豆干+鮮圓豬肉+時蔬-炒	<b>鮮炒白菜</b> 大白菜+時蔬-炒	有機蔬菜	<b>酸辣湯*</b> 豆腐+時蔬-煮		6.6	2.5	2.0	2.8								826
02	四	<b>薏仁飯</b> 白米+洋薏仁-蒸	<b>梅干扣肉</b> 鮮圓豬肉+筍干+梅干菜-燒	<b>★◎檸檬雞柳條X2</b> 雞柳條-炸	<b>芝香芽菜</b> 豆芽+時蔬-煮	有機蔬菜	<b>海芽味噌湯*</b> 味噌+海芽-煮	水果	6.7	2.5	2.0	3.0	1.0							902
<b>☆4/3(五)&amp;4/6(一)☆兒童節&amp;清明節連假☆</b>																				
07	二	<b>燕麥飯*</b> 白米+燕麥-蒸	<b>花瓜雞</b> 雞肉+花瓜+時蔬-煮	<b>◎福州丸X1關東煮</b> 福州丸X1+魚漿製品+蒟蒻+時蔬-煮	<b>香滷海結</b> 海結+時蔬-煮	青菜	<b>金針排骨湯</b> 排骨+金針+時蔬-煮	鮮奶*	6.7	2.5	2.0	2.6								924
08	三	<b>有機飯</b> 有機米-蒸	<b>烤肉醬炒豬</b> 鮮圓豬肉+時蔬-炒	<b>★虱目魚條X2*</b> 魚-炸	<b>香燻條豆</b> 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	<b>綠豆薏仁湯</b> 綠豆+薏仁-煮		6.5	2.5	2.0	2.8								819
09	四	<b>DIY肉燥麵*</b> 烏龍麵-煮	<b>嫩汁雞排X1</b> 雞排-燒	<b>香菇肉燥*</b> 鮮圓豬肉+豆干+香菇-煮	<b>蔬炒有機高麗</b> 有機高麗菜+時蔬-炒	青菜	<b>清甜雞湯</b> 雞肉+時蔬-煮	水果	6.7	2.5	2.0	2.7	1.0							888
10	五	<b>白飯</b> 白米-蒸	<b>沙茶炒雞</b> 雞肉+時蔬-炒	<b>番茄炒蛋*</b> 蛋+番茄-煮	<b>脆炒花椰</b> 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	<b>海芽湯</b> 海芽+薑-煮		6.5	2.5	2.0	2.8								819
13	一	<b>麥片飯*</b> 白米+麥片-蒸	<b>招牌咖哩豬</b> 鮮圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	<b>★鹹酥雞X3</b> 雞肉-炸	<b>香炒鮮瓜</b> 瓜+時蔬-炒	青菜	<b>清香肉絲湯</b> 鮮圓豬肉+時蔬-煮	鮮奶*	6.5	2.5	2.0	3.0								928
14	二	<b>胚芽飯*</b> 白米+胚芽米-蒸	<b>蠔油香菇雞</b> 雞肉+時蔬-煮	<b>砂鍋豆皮豬*</b> 鮮圓豬肉+豆皮+時蔬-煮	<b>佃煮蘿蔔</b> 蘿蔔+時蔬-煮	青菜	<b>玉米湯</b> 玉米+馬鈴薯-煮	履歷豆漿*	6.7	2.9	2.0	2.6								854
15	三	<b>有機飯</b> 有機米-蒸	<b>◆沙茶魚*</b> 鮮魚+時蔬-煮	<b>塔香燉雞</b> 雞肉+時蔬-煮	<b>螞蟻上樹*</b> 干丁+鮮圓豬肉+時蔬+冬粉-煮	有機蔬菜	<b>黑糖山粉圓</b> 山粉圓+黑糖-煮		7.0	2.5	2.0	2.7								849
16	四	<b>雞肉絲飯</b> 白米+雞肉-蒸	<b>蜜香豬排X1</b> 豬排-燒	<b>雞茸炒蛋*</b> 蛋+雞肉+玉米+時蔬-炒	<b>爆炒高麗</b> 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	<b>柴魚味噌湯*</b> 味噌+豆腐+柴魚片-煮	水果	6.8	2.5	2.0	2.8	1.0							900
17	五	<b>白飯</b> 白米-蒸	<b>香燒雞排X1</b> 雞排-燒	<b>麻婆絞肉豆腐*</b> 豆腐+鮮圓豬肉+時蔬-煮	<b>鮮蔬花椰</b> 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	<b>大滷湯*</b> 鮮圓豬肉+豆腐+時蔬-煮		6.7	2.5	2.0	2.7								828
20	一	<b>薏仁飯</b> 白米+洋薏仁-蒸	<b>無錫排骨*</b> 鮮圓豬肉+年糕+芝麻-煮	<b>雞絲油豆腐煲*</b> 油豆腐+雞肉+時蔬-煮	<b>鐵板芽菜</b> 豆芽+時蔬-煮	青菜	<b>蘿蔔湯</b> 白蘿蔔+薑-煮	鮮奶*	6.7	2.5	2.0	2.6								924
21	二	<b>DIY特製義大利麵*</b> 麵-煮	<b>炙燒雞翅X1</b> 三節雞翅-燒	<b>番茄肉醬</b> 鮮圓豬肉+番茄+時蔬-煮	<b>馬鈴薯燻X4</b> 馬鈴薯燻-烤	青菜	<b>蘑菇濃湯*</b> 蘑菇+時蔬-煮		7.1	2.5	2.0	2.7								856
22	三	<b>有機飯</b> 有機米-蒸	<b>壽喜燒豬</b> 鮮圓豬肉+時蔬-燒	<b>滑嫩蒸蛋*</b> 蛋+時蔬-蒸	<b>炒筍片</b> 筍+時蔬-炒	有機蔬菜	<b>玉米肉絲湯</b> 鮮圓豬肉+玉米-煮		6.6	2.5	2.0	2.7								821
23	四	<b>糙米飯</b> 白米+糙米-蒸	<b>★◎虱目魚排X1*</b> 虱目魚排-炸	<b>瓜仔肉</b> 鮮圓豬肉+時蔬-煮	<b>清香白菜</b> 大白菜+時蔬-炒	有機蔬菜	<b>冬瓜西米露</b> 西谷米+冬瓜塊-煮	水果	6.5	2.5	2.0	2.8	1.0							879
24	五	<b>白飯</b> 白米-蒸	<b>奶油咖哩雞</b> 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	<b>◎鮮蔬肉丸X1</b> 獅子頭+時蔬-燒	<b>清炒有機高麗</b> 有機高麗菜+時蔬-炒	青菜	<b>日式味噌湯*</b> 味噌+豆腐+時蔬-煮		6.8	2.5	2.0	2.7								835
27	一	<b>麥片飯*</b> 白米+麥片-蒸	<b>蒜泥白肉</b> 鮮圓豬肉+時蔬-煮	<b>★◎麥克雞塊X2</b> 雞塊-炸	<b>香炒海絲</b> 海絲+時蔬-炒	青菜	<b>招牌麵線羹</b> 麵線+時蔬-煮	鮮奶*	6.5	2.5	2.0	3.0								928
28	二	<b>胚芽飯*</b> 白米+胚芽米-蒸	<b>白醬燉雞</b> 雞肉+時蔬-炒	<b>玉米炒蛋*</b> 蛋+玉米-炒	<b>蒜香高麗</b> 高麗菜+時蔬-炒	青菜	<b>香菇雞湯</b> 菇+雞肉+薑-煮		6.9	2.5	2.0	2.9								851
29	三	<b>有機飯</b> 有機米-蒸	<b>野菜燒肉</b> 鮮圓豬肉+時蔬-燒	<b>糖醋魚</b> 鮮魚+時蔬-煮	<b>蔬炒花椰</b> 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	<b>花生麥片湯*</b> 花生+麥片-煮		6.5	2.5	2.0	2.7								814
30	四	<b>招牌油飯*</b> 糯米+開湯+鮮圓豬肉+香菇+紅蔥片-蒸	<b>吮指翅小腿X2</b> 翅小腿-燒	<b>滷蛋X1豆干*</b> 滷蛋X1+黑豆干-滷	<b>飄香燻瓜</b> 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	<b>肉骨茶湯</b> 排骨+時蔬-煮	水果	6.6	2.5	2.0	2.6	1.0							877

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)			
豆漿 魚肉類 鮮	次	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
3	4	13	14	35	5	0	0	5	4