



每日滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安

115年06月菜單

三民國中



營養師: 呂庭儀(營養師第012806)

服務電話: 02-2792-5757

廠址: 新北市汐止區福維一路328巷1號

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜	蔬菜	湯品	附品	營養師	熱量	蛋白質	脂肪	碳水化合物	鈣	鐵	鈉	糖	其他
01	一	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	招牌咖哩豬 鮮圓豬肉+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	鮮奶	6.5	2.5	2.0	3.0	1.0	928				
02	二	小米飯 白米+小米-蒸	野菜燒肉 鮮圓豬肉+時蔬-燒	塔香鮮魚 鮮魚+時蔬-煮	時令鮮瓜 瓜+時蔬-炒	青菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮		6.5	2.5	2.0	2.7		814				
03	三	有機飯 有機米-蒸	沙茶炒雞 雞肉+時蔬-炒	紅絲小魚炒蛋* 蛋+飽仔魚+紅蘿蔔-炒	玉米花椰 花椰菜+玉米-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		6.5	2.5	2.0	2.7		814				
04	四	招牌油飯 糯米+鮮圓豬肉+香菇+紅蔥片-蒸	古早味雞翅X1 三節雞翅-燒	滷黑豆干* 黑豆干-滷	蒜香高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	黑糖山粉圓 山粉圓+黑糖-煮	水果	6.7	2.5	2.0	2.7	1.0	888				
高鈣日	05	白飯 白米-蒸	醬爆肉片 鮮圓豬肉+時蔬-燒	豆干炒肉絲* 豆干+鮮圓豬肉+時蔬-炒	田園時蔬 南瓜+時蔬-炒	有機蔬菜	酸辣湯* 豆腐+時蔬-煮		6.5	2.5	2.0	2.7		814				
08	一	麥片飯* 白米+麥片-蒸	三杯菇菇雞 雞肉+菇+時蔬+九層塔-煮	◎魷魚丸X2* 魷魚丸-烤	翠綠四季 四季豆+時蔬-煮	青菜	鮮瓜湯 瓜+薑-煮	鮮奶	6.5	2.5	2.0	2.7	1.0	914				
09	二	DIY義大利麵* 麵-煮	嫩汁雞排X1 雞排-燒	番茄肉醬 鮮圓豬肉+番茄+時蔬-煮	地瓜薯條X5 地瓜薯條-烤	青菜	蘑菇濃湯* 蘑菇+時蔬-煮		6.9	2.5	2.0	2.7		842				
10	三	有機飯 有機米-蒸	黑糖滷肉 鮮圓豬肉+時蔬-滷	★◎金黃魚塊X2* 魚-炸	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	冬瓜西米露 西谷米+冬瓜塊-煮		6.7	2.5	2.0	3.0		842				
11	四	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	滑嫩蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	有機蔬菜	海芽湯 海芽+薑-煮	水果	6.5	2.5	2.0	2.7	1.0	874				
12	五	白飯 白米-蒸	蒜泥白肉 鮮圓豬肉+時蔬-煮	雞汁油豆腐* 油豆腐+雞肉+時蔬-煮	冬粉燴瓜 瓜+冬粉+時蔬-煮	有機蔬菜	白玉雞湯 雞肉+白蘿蔔+薑-煮	罐頭豆漿	6.9	2.8	2.0	2.7		865				
15	一	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	香燒雞排X1 雞排-燒	麻婆絞肉豆腐* 豆腐+鮮圓豬肉+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+馬鈴薯-煮	青菜	日式蔬菜湯* 味噌+時蔬-煮	鮮奶	6.5	2.5	2.0	2.7	1.0	914				
16	二	紫米飯 白米+紫米-蒸	青醬豬* 鮮圓豬肉+時蔬-煮	番茄炒蛋* 蛋+番茄-煮	鮮香炒筍 筍+時蔬-炒	青菜	鮮蔬肉絲湯 鮮圓豬肉+時蔬-煮		6.5	2.5	2.0	2.7		814				
17	三	有機飯 有機米-蒸	醬燒魚 鮮魚+時蔬-煮	黃金泡菜燒肉 鮮圓豬肉+泡菜+時蔬-煮	飄香鮮瓜 瓜+時蔬-炒	有機蔬菜	紫米薏仁湯 黑糯米+洋薏仁+椰奶-煮		6.7	2.5	2.0	2.7		828				
18	四	DIY肉燥麵疙瘩* 麵疙瘩+時蔬-煮	吮指翅小腿X2 翅小腿-燒	家鄉肉燥* 鮮圓豬肉+豆干+時蔬-煮	紅仁甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	金針排骨湯 排骨+金針+時蔬-煮	水果	6.5	2.5	2.0	2.7	1.0	874				

☆6/19端午節放假☆

22	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	泰式打拋豬 鮮圓豬肉+九層塔+時蔬-煮	◎麥香雞堡X1 香雞堡-烤	南洋粉絲煲* 干丁+鮮圓豬肉+時蔬+冬粉-煮	青菜	活力蔬菜湯 時蔬-煮	鮮奶	6.9	2.5	2.0	2.7	1.0	942				
23	二	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	蒜味燒雞 雞肉+時蔬-煮	紹子油腐豬* 油豆腐+鮮圓豬肉+時蔬-煮	芝香芽菜 豆芽+時蔬-煮	青菜	海芽味噌湯* 味噌+海芽-煮		6.5	2.5	2.0	2.7		814				
24	三	有機飯 有機米-蒸	蒲燒鯛X1 鯛魚-烤	烤肉醬炒雞 雞肉+玉米+時蔬-燒	蒜香花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	招牌麵線羹 麵線+時蔬-煮		6.7	2.5	2.0	2.7		828				
25	四	雞肉絲飯 白米+雞肉-蒸	蜜香豬排X1 豬排-燒	雞茸炒蛋* 蛋+雞肉+玉米+時蔬-炒	清香白菜 大白菜+時蔬-炒	有機蔬菜	筍子肉絲湯 鮮圓豬肉+筍-煮	水果	6.5	2.5	2.0	2.7	1.0	874				
26	五	白飯 白米-蒸	瑪莎曼咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	砂鍋豆皮豬* 豆皮+鮮圓豬肉+時蔬-煮	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮		6.7	2.5	2.0	2.7		828				
29	一	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	泡菜燒肉 鮮圓豬肉+時蔬+泡菜-燒	★炸二節翅X1 二節翅-炸	海帶干丁* 海帶+干丁-滷	青菜	什錦蔬菜湯 時蔬-煮		6.5	2.5	2.0	3.0	1.0	928				

☆6/30休業式☆

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ◆表示3章10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)	
肉類	海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜湯
次	次	次	次	次	次	魚、肉類	其他		
5	5	12	13	37	3	0	0	3	4