



食家安 112年11月菜單 士林國中

營養師:葉心儀 (營養字第005415號) 服務電話 : 02-2792-5757 延址:新北市汐止區福德一路328巷1號



究好豬
最講究的好豬肉
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 雜糧 (份)	玉米 麥肉 (份)	豆 类 (份)	油 脂 (份)	热量 (大卡)
01	三	有機飯	黑胡椒豬柳 祥園豬肉+時蔬-炒	肉燥油腐 祥園豬肉+▲油腐+時蔬-煮	什錦燴瓜 瓜+時蔬-燴	有機 蔬菜	金菇肉絲湯 金針菇+祥園豬肉+時蔬-煮		6.4	3.0	2.0	3.0	890
02	四	薏仁飯	◎三杯雞 雞肉+米血糕+九層塔-煮	★虱目魚條X2 魚-炸	香炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機 蔬菜	鄉村蔬菜湯 祥園豬肉+時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	2.9	871
03	五	特製義大利麵	嫩汁雞排X1 雞排-燒	番茄肉醬 祥園豬肉+時蔬-煮	地瓜薯條X3 地瓜薯條-烤	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米+時蔬-煮		6.5	2.8	1.9	2.7	867
06	一	麥片飯	蒲燒鯛X1 鯛魚+芝麻-烤	家鄉滷肉 祥園豬肉+時蔬-滷	奶香薯丁 馬鈴薯+時蔬-煮	青菜	薑絲鮮瓜湯 瓜+薑絲-煮		6.6	3.0	1.9	2.8	894
07	二	雜糧飯	BBQ豬排X1 豬排-燒	栗子燒雞 雞肉+栗子+時蔬-燒	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	2.9	901
08	三	有機飯	立冬麻油豬 祥園豬肉+馬鈴薯+薑+時蔬-煮	醬燒豬肉豆腐 祥園豬肉+豆腐+時蔬-煮	紅絲高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	香菇雞湯 香菇+雞肉+薑絲-煮		6.4	3.1	2.0	2.8	889
09	四	新加坡 薑黃飯	海南雞 雞肉+時蔬-煮	◎蝦捲X2 蝦捲-烤	脆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	◎黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮		6.5	2.8	1.9	2.7	867
10	五	薏仁飯	梅干燒雞 雞肉+梅干菜+筍干-燒	★香酥魚塊X2 魚-炸	鮮菇燴瓜 瓜+時蔬-燴	有機 蔬菜	招牌麵線羹 麵線+時蔬+柴魚片-煮		6.6	3.0	2.0	2.8	896
14	二	糙米飯	香滷豬排X1 豬排-滷	蠔油燉雞 雞肉+時蔬-煮	奶香四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	榨菜肉絲湯 祥園豬肉+榨菜+時蔬-煮		6.4	2.8	1.9	2.9	868
15	三	有機飯	蔥爆豬柳 祥園豬肉+時蔬-燒	古早味燉肉 祥園豬肉+麵輪+時蔬-煮	紅燒燉蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-燒	有機 蔬菜	蕃茄豆腐湯 蕃茄+豆腐-煮		6.4	3.0	2.0	2.9	886
16	四	蔥香 雞汁拌麵	香燒雞排X1 雞排-燒	椒鹽薯瓣X4 馬鈴薯瓣-烤	大醬芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	海芽味噌湯 味噌+豆腐+海芽-煮		6.6	2.8	1.9	2.7	874
17	五	小米飯	沙茶炒豬肉 祥園豬肉+時蔬-炒	★◎椒鹽花枝丸X2 花枝丸-炸	鮮蔬粉絲 冬粉+時蔬-煮	有機 蔬菜	番薯西米露 地瓜+西谷米+椰奶-煮		6.4	2.9	1.9	2.8	871
20	一	燕麥飯	蜜香豬排X1 豬排-燒	西式燉雞 雞肉+時蔬-煮	鮮菇高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮		6.4	3.0	2.0	2.9	886
21	二	胚芽飯	蒜泥白肉 祥園豬肉+時蔬-煮	香滷油腐 油豆腐+時蔬-煮	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	紫菜湯 紫菜+薑-煮		6.5	2.9	1.9	2.9	883
22	三	有機飯	◆塔香鮮魚 水煮+時蔬-煮	無錫排骨 祥園豬肉+芝麻+年糕-煮	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機 蔬菜	蔬菜雞湯 雞肉+時蔬-煮		6.4	3.0	1.9	2.9	883
23	四	招牌油飯	★酥炸雞翅X1 三節雞翅-烤	◎海山醬魚輪捲X1 魚漿製品+時蔬-煮	香蒜洋芋 馬鈴薯+蒜+時蔬-煮	有機 蔬菜	筍子排骨湯 筍+祥園豬肉+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	2.7	892
24	五	紅藜飯	味噌燒肉 祥園豬肉+時蔬-燒	麻婆豆腐 豆腐+祥園豬肉+時蔬-煮	繽紛花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	◎黑糖包心圓 包心圓+黑糖-煮	履歷 豆漿	6.4	3.0	2.0	2.8	881
27	一	五穀飯	南洋咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	燒肉油腐 油豆腐+祥園豬肉+時蔬-燒	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	青菜	洋蔥蘑菇湯 洋蔥+蘑菇+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	2.9	901
28	二	D I Y 乾拌麵疙瘩	蒜香豬排X1 豬排-燒	古早味肉燥 祥園豬肉+時蔬-煮	田園時蔬 菇+時蔬-炒	青菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮		6.4	3.0	2.0	2.9	886
29	三	有機飯	泡菜炒豬 祥園豬肉+泡菜+時蔬-煮	★◎金黃小魚X2 魚-炸	清爽炒筍 筍+時蔬-炒	有機 蔬菜	柴魚味噌湯 味噌+豆腐+柴魚片-煮		6.5	2.8	1.9	2.7	867
30	四	麥片飯	花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	野菜燒肉 祥園豬肉+時蔬-煮	塔香海茸 海茸+時蔬-煮	有機 蔬菜	薏仁排骨湯 薏仁+祥園豬肉+馬鈴薯-煮		6.4	3.0	1.9	2.8	879

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 及其海 製品	魚肉 及肉 類	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	2	11	8	39	5	0	1	4	4