



食家安 113年01月菜單

士林國中

營養師：陳云憶（營養字第011592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	主菜一	主菜二	副菜一	蔬菜	湯品	附品	營養 份量 (份)	正肉 高蛋白 油炸 水素 乳品 無鹽 (大卡)
02	二	DIY滷肉飯 白米-蒸	★酥炸翅小腿X2 翅小腿-炸	香菇肉燥 祥園豬肉+時蔬-滷	鮮蔬粉絲 冬粉+時蔬-煮	青菜	金針排骨湯 祥園豬肉+金針+時蔬-煮		6.4 3.0 2.0 3.0	890
03	三	有機飯 有機米-蒸	瓜仔雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	蒜香四季 四季豆+榨菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	四神湯 祥園豬肉+薏仁+時蔬-煮		6.4 3.0 2.0 2.9 1.0	871
04	四	麥片飯 白米+麥片-蒸	蜜香豬排X1 豬排-燒	★香酥魚塊X2 魚-炸	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	黑糖地瓜湯 地瓜-煮		6.5 2.8 1.9 2.7	867
05	五	糙米飯 白米+糙米-蒸	春川炒雞 雞肉+泡菜+年糕+時蔬-燒	大醬豬肉豆腐 祥園豬肉+豆腐+時蔬-煮	◎奶奶火腿玉米 玉米+火腿+時蔬-煮	有機 蔬菜	紫菜湯 紫菜+薑-煮		6.6 3.0 1.9 2.8	894
08	一	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	瑪莎曼咖哩 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★鹽酥雞X3 雞肉-炸	滷汁海結 海結+時蔬-滷	青菜	柴魚味噌湯 味噌+豆腐+柴魚片-煮		6.6 3.0 2.0 2.9	901
09	二	五穀飯 白米+五穀米-蒸	★酥炸魚排X1 魚排-炸	竹筍炒肉絲 祥園豬肉+時蔬-炒	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	青菜	酸辣湯 祥園豬肉+豆腐+時蔬-煮		6.4 3.1 2.0 2.8	927
10	三	有機飯 有機米-蒸	照燒嫩雞 雞肉+時蔬-燒	古早味滷蛋X1 滷蛋+豆干-滷	鮮蔬高麗 高麗菜+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	867
11	四	蔥香雞汁拌麵 麵+雞肉+時蔬-煮	香嫩雞翅X1 三節雞翅-烤	梅甘薯條X5 地瓜薯條+梅子粉-烤	芝香芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		6.6 3.0 2.0 2.8	896
12	五	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	雲南時蔬 祥園豬肉+時蔬-煮	雞茸油腐 油腐+雞肉+時蔬-煮	燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	有機 蔬菜	香菇雞湯 香菇+雞肉+薑絲-煮		6.6 2.8 1.9 3.0	903
15	一	小米飯 白米+小米-蒸	無錫排骨 祥園豬肉+芝麻+年糕-煮	★◎麥克雞塊X2 雞塊-炸	彩蔬海絲 海絲+時蔬-煮	青菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮	履歷 豆漿	6.4 3.2 1.9 2.9	868
16	二	特製義大利麵 麵+時蔬-煮	嫩汁雞排X1 雞排-燒	番茄肉醬 祥園豬肉+時蔬-煮	★薯球X4 薯球-炸	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮		6.4 3.0 2.0 2.9	886
17	三	有機飯 有機米-蒸	◆沙茶魚 水餃+時蔬-煮	壽喜燒豬 祥園豬肉+時蔬-燒	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機 蔬菜	義式蔬菜湯 祥園豬肉+時蔬-煮		6.6 3.0 1.9 2.7	874
18	四	麥片飯 白米+麥片-蒸	香燒豬排X1 豬排-燒	洋蔥炒蛋 蛋+時蔬-炒	香炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機 蔬菜	燒仙草 仙草+綠豆+蜜豆-煮		6.4 2.9 1.9 2.8	871
23	二	五穀飯 白米+五穀米-蒸	BBQ豬排X1 豬排-燒	◎關東煮 白蘿蔔+黑輪+魚丸+時蔬-煮	田園蔬菜 玉米+時蔬-煮	青菜	番薯西米露 地瓜+西谷米+椰奶-煮		6.5 2.9 1.9 2.9	883
24	三	有機飯 有機米-蒸	白醬燉雞 雞肉+南瓜+時蔬-煮	★轟炸魚丁X3 魚-炸	雙色芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	酸菜肉絲湯 祥園豬肉+酸菜+時蔬-煮		6.4 3.0 1.9 2.9	923
25	四	DIY排骨酥麵 油麵-煮	★排骨酥X3 祥園豬肉-炸	鴿蛋滷味拼盤 豆干+鴿蛋+時蔬-滷	翠炒白菜 白菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔+時蔬-煮		6.4 3.0 2.0 2.7	877
26	五	小米飯 白米+小米-蒸	紅燒雞排X1 雞排-燒	豆干炒魷魚 祥園豬肉+豆干+魷魚+時蔬-炒	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	薑絲鮮瓜湯 瓜+薑絲-煮		6.4 3.0 2.0 2.8	881

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「未使用輻射污染食物」

※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 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	次	次
4	4	13	11	30	6	1	1	8	4	