



每日
滿意度調查
歡迎回饋

食家安

114年03月菜單

士林國中



營業執照：陳云惟 (營業註冊011592號)

服務電話：02-2752-5757

地址：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	全脂 蛋白 碳水 量(份) (g)	蛋白 量(份) (g)	蔬菜 量(份) (g)	油炸 品(份) (g)	熱量 (大卡)
03	一	五穀飯*	日式咖哩豬	★鹹酥雞X3	和風蘿蔔*	青菜	蔬菜湯*		6.4	2.8	1.9	2.9	968
		白米+五穀米-蒸	詳圃豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	雞肉-炸	蘿蔔+時蔬+柴魚-燒		味噌+玉米粒+時蔬-煮						
04	二	雞肉絲飯	蜜香豬排X1	滷蛋豆干*	蒜香炒菇	青菜	鮮瓜排骨湯		6.9	3.0	2.0	2.7	914
		白米+雞肉-蒸	豬排-燒	酸菜+黑豆干+滷蛋X1-滷	菇+時蔬-炒		排骨+瓜+薑-煮						
05	三	有機飯	★香脆雞排X1	洋蔥炒蛋*	鮮蔬寬粉	有機 蔬菜	◎冬瓜珍珠	履歷 豆漿*	7.0	3.2	2.0	2.8	1001
		有機米-蒸	雞排-炸	蛋+洋蔥+毛豆-炒	寬粉+詳圃豬肉+時蔬-煮		粉圓+冬瓜糖-煮						
06	四	小米飯	野菜燒肉	醬燒魚塊X2*	清炒四季	有機 蔬菜	酸辣湯*		6.8	3.0	1.9	2.9	913
		白米+小米-蒸	詳圃豬肉+時蔬-燒	魚-燒	四季豆+時蔬-炒		祥圃豬肉+豆腐+時蔬-煮						
07	五	白飯	泡菜年糕雞	大醬豬肉豆腐*	鮮蔬高麗	有機 蔬菜	薑絲海芽湯		7.0	3.1	2.0	2.9	998
		白米-蒸	年糕+雞肉+泡菜+時蔬-燒	詳圃豬肉+豆腐+時蔬-煮	高麗菜+時蔬-炒		海芽+薑-煮						
10	一	紅藜飯	★酥炸魚排X1*	蔥油雞	香甜玉米	青菜	蘿蔔湯		6.5	3.0	1.9	2.7	982
		白米+紅藜米-蒸	魚排-炸	雞肉+時蔬+蔥-炒	玉米+芋頭+毛豆-煮		白蘿蔔+冬菜-煮						
11	二	燕麥飯*	花瓜雞	番茄炒蛋*	清香白菜	青菜	酸菜肉絲湯		6.9	2.8	2.0	2.7	899
		白米+燕麥-蒸	雞肉+花瓜+時蔬-煮	番茄+蛋+洋蔥-煮	白菜+時蔬-炒		祥圃豬肉+酸菜+時蔬-煮						
12	三	有機飯	蒜泥白肉	◎飄香滷味*	鮮炒花椰	有機 蔬菜	摩摩喳喳		7.0	3.0	1.9	2.7	979
		有機米-蒸	詳圃豬肉+時蔬-煮	魚漿製品+時蔬-煮	花椰菜+時蔬-炒		西谷米+芋頭+地瓜-煮						
13	四	DIY肉燥麵*	★吮指炸翅膀X2	香菇肉燥	芝香芽菜	有機 蔬菜	香菇排骨湯		6.8	3.5	2.0	2.7	944
		烏龍麵-煮	翅膀-炸	詳圃豬肉+香菇+時蔬-滷	豆芽菜+時蔬-煮		香菇+排骨+薑絲-煮						
14	五	白飯	梅干扣肉	豆干炒肉絲*	時令鮮瓜	有機 蔬菜	客家米粉湯		6.9	2.9	1.9	3.0	978
		白米-蒸	詳圃豬肉+筍干+梅干菜-燒	詳圃豬肉+豆干+時蔬-炒	瓜+時蔬-煮		米粉+時蔬-煮						
17	一	五穀飯*	鐵路豬排X1	麻婆豆腐*	佃煮海結	青菜	金菇肉絲湯		6.3	3.0	1.9	2.8	971
		白米+五穀米-蒸	豬排-燒	豆腐+詳圃豬肉+時蔬-煮	海結+時蔬-滷		金針菇+詳圃豬肉+時蔬-煮						
18	二	麥片飯*	蘑菇奶香豬*	★轟炸魚丁X3*	香燜條豆	青菜	◎仙草雙圓飲		6.9	2.9	2.0	2.9	916
		白米+麥片-蒸	詳圃豬肉+蘑菇+時蔬-煮	魚-炸	四季豆+時蔬-炒		地瓜圓+芋圓+仙草-煮						
19	三	有機飯	嫩汁雞排X1	沙茶炒豬	田園時蔬	有機 蔬菜	海芽味增湯*	履歷 豆漿*	7.0	3.2	1.9	2.7	994
		有機米-蒸	雞排-燒	詳圃豬肉+時蔬-炒	花椰菜+時蔬-炒		豆腐+味增+海芽-煮						
20	四	韓國海苔 紫米拌飯*	BBQ燒肉	雞絲拌菜*	炒筍片	有機 蔬菜	白玉雞湯		6.8	3.0	2.0	2.7	907
		海苔+芝麻+白米+紫米-蒸	詳圃豬肉+時蔬-燒	豆包+雞肉+時蔬-煮	筍+時蔬-炒		雞肉+白蘿蔔+薑-煮						
21	五	白飯	醃醃滷肉	和風蒸蛋*	爆炒高麗	有機 蔬菜	番茄蔬菜湯		6.9	3.1	1.9	2.7	979
		白米-蒸	詳圃豬肉+詳圃豬腳+時蔬-滷	蛋+時蔬-蒸	高麗菜+時蔬-炒		番茄+時蔬-煮						
24	一	紅藜飯	◆蒜蓉魚X1*	和風照燒雞	清爽洋芋	青菜	肉骨茶湯		6.4	2.9	1.9	2.9	976
		白米+紅藜米-蒸	圓鰭+豆腐+時蔬-煮	雞肉+時蔬-燒	馬鈴薯+時蔬-煮		排骨+時蔬-煮						
25	二	燕麥飯*	回鍋豬肉*	三杯魷魚*	菇炒花椰	青菜	筍子湯		6.9	2.9	2.0	2.7	907
		白米+燕麥-蒸	詳圃豬肉+豆干+時蔬-煮	魷魚+時蔬-炒	花椰菜+時蔬-炒		筍-煮						
26	三	有機飯	味噌燒肉	什錦燴蛋*	日式蘿蔔	有機 蔬菜	綠豆薏仁湯		6.8	3.0	2.0	2.8	971
		有機米-蒸	詳圃豬肉+時蔬-燒	蛋+時蔬-炒	蘿蔔+時蔬-燒		綠豆+薏仁-煮						
27	四	特製義大利麵*	炙燒雞翅X1	番茄肉醬	★地瓜薯條X5	有機 蔬菜	玉米濃湯*		6.8	3.5	1.9	2.9	951
		麵-煮	三節雞翅-燒	詳圃豬肉+蕃茄+時蔬-煮	地瓜薯條-炸		玉米+時蔬-煮						
28	五	白飯	黃金泡菜燒肉	★◎檸檬雞柳條X2	脆炒鮮瓜	有機 蔬菜	香菇雞湯		7.0	2.9	2.0	2.9	983
		白米-蒸	詳圃豬肉+泡菜+時蔬-煮	雞柳條-炸	瓜+時蔬-煮		香菇+雞肉+薑-煮						
31	一	五穀飯*	奶油咖哩雞	★◎魷魚丸X2*	炒海絲	青菜	鄉村蔬菜湯		6.5	3.0	1.9	2.8	986
		白米+五穀米-蒸	雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	魷魚丸-炸	海絲+時蔬-煮		詳圃豬肉+時蔬-煮						

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	次
5	6	16	12	39	3	0	0	0	6	4