



每日
滿意度調查
歡迎回饋

食家安

114年03月菜單

士林國中



餐費師：陳云懷 (餐費字第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	蔬菜	湯品	附品	全雞 (份)	豆腐 (份)	蔬菜 (份)	海鮮 (份)	熱量 (大卡)
03	一	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	日式咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	和風蘿蔔* 蘿蔔+時蔬+柴魚-燒	青菜	蔬菜湯* 味噌+玉米粒+時蔬-煮		6.4	2.8	1.8	2.9	968
04	二	雞肉絲飯 白米+雞肉-蒸	蜜香豬排X1 豬排-燒	滷蛋豆干* 酸菜+黑豆干+滷蛋X1-滷	蒜香炒菇 菇+時蔬-炒	青菜	鮮瓜排骨湯 排骨+瓜+薑-煮		6.9	3.0	2.0	2.7	914
05	三	有機飯 有機米-蒸	★香脆雞排X1 雞排-炸	洋蔥炒蛋* 蛋+洋蔥+毛豆-炒	鮮蔬寬粉 寬粉+祥園豬肉+時蔬-煮	有機蔬菜	◎冬瓜珍珠 粉圓+冬瓜糖-煮	履歷 豆漿*	7.0	3.2	2.0	2.8	1001
06	四	小米飯 白米+小米-蒸	野菜燒肉 祥園豬肉+時蔬-燒	醬燒魚塊X2* 魚-燒	清炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	酸辣湯* 祥園豬肉+豆腐+時蔬-煮		6.8	3.0	1.8	2.9	913
07	五	白飯 白米-蒸	泡菜年糕雞 年糕+雞肉+泡菜+時蔬-燒	大醬豬肉豆腐* 祥園豬肉+豆腐+時蔬-煮	鮮蔬高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮		7.0	3.1	2.0	2.9	998
10	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	★酥炸魚排X1* 魚排-炸	蔥油雞 雞肉+時蔬+蔥-炒	香甜玉米 玉米+芋頭+毛豆-煮	青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+冬菜-煮		6.5	3.0	1.9	2.7	982
11	二	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	番茄炒蛋* 番茄+蛋+洋蔥-煮	清香白菜 白菜+時蔬-炒	青菜	酸菜肉絲湯 祥園豬肉+酸菜+時蔬-煮		6.9	2.8	2.0	2.7	899
12	三	有機飯 有機米-蒸	蒜泥白肉 祥園豬肉+時蔬-煮	◎飄香滷味* 魚漿製品+時蔬-煮	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	摩摩喳喳 西谷米+芋頭+地瓜-煮		7.0	3.0	1.8	2.7	979
13	四	DIY肉燥麵* 烏龍麵-煮	★吮指炸翅腿X2 翅小腿-炸	香菇肉燥 祥園豬肉+香菇+時蔬-滷	芝香芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	香菇排骨湯 香菇+排骨+薑絲-煮		6.8	3.5	2.0	2.7	944
14	五	白飯 白米-蒸	梅干扣肉 祥園豬肉+筍干+梅干菜-燒	豆干炒肉絲* 祥園豬肉+豆干+時蔬-炒	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	客家米粉湯 米粉+時蔬-煮		6.9	2.9	1.9	3.0	978
17	一	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	鐵路豬排X1 豬排-燒	麻婆豆腐* 豆腐+祥園豬肉+時蔬-煮	佃煮海結 海結+時蔬-滷	青菜	金菇肉絲湯 金針菇+祥園豬肉+時蔬-煮		6.3	3.0	1.8	2.8	971
18	二	麥片飯* 白米+麥片-蒸	蘑菇奶香豬* 祥園豬肉+蘑菇+時蔬-煮	★轟炸魚丁X3* 魚-炸	香燻條豆 四季豆+時蔬-炒	青菜	◎仙草雙圓飲 地瓜圓+芋圓+仙草-煮		6.9	2.9	2.0	2.9	916
19	三	有機飯 有機米-蒸	嫩汁雞排X1 雞排-燒	沙茶炒豬 祥園豬肉+時蔬-炒	田園時蔬 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	海芽味噌湯* 豆腐+味噌+海芽-煮	履歷 豆漿*	7.0	3.2	1.9	2.7	994
20	四	韓國海苔 紫米拌飯* 海苔+芝麻+白米+紫米-蒸	BBQ燒肉 祥園豬肉+時蔬-燒	雞絲拌菜* 豆包+雞肉+時蔬-煮	炒筍片 筍+時蔬-炒	有機蔬菜	白玉雞湯 雞肉+白蘿蔔+薑-煮		6.8	3.0	2.0	2.7	907
21	五	白飯 白米-蒸	醍醐滷肉 祥園豬肉+祥園豬腳+時蔬-滷	和風蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄+時蔬-煮		6.9	3.1	1.9	2.7	979
24	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	◆蒜蓉魚X1* 圓鱈+豆腐+時蔬-煮	和風照燒雞 雞肉+時蔬-燒	清爽洋芋 馬鈴薯+時蔬-煮	青菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		6.4	2.9	1.9	2.9	976
25	二	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	回鍋豬肉* 祥園豬肉+豆干+時蔬-煮	三杯魷魚* 魷魚+時蔬-炒	菇炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	筍子湯 筍-煮		6.9	2.9	2.0	2.7	907
26	三	有機飯 有機米-蒸	味噌燒肉 祥園豬肉+時蔬-燒	什錦燴蛋* 蛋+時蔬-炒	日式蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+洋薏仁-煮		6.8	3.0	2.0	2.8	971
27	四	特製義大利麵* 麵-煮	炙燒雞翅X1 三節雞翅-燒	番茄肉醬 祥園豬肉+番茄+時蔬-煮	★地瓜薯條X5 地瓜薯條-炸	有機蔬菜	玉米濃湯* 玉米+時蔬-煮		6.8	3.5	1.9	2.9	951
28	五	白飯 白米-蒸	黃金泡菜燒肉 祥園豬肉+泡菜+時蔬-煮	★◎檸檬雞柳條X2 雞柳條-炸	脆炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇+雞肉+薑-煮		7.0	2.9	2.0	2.9	983
31	一	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	奶油咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★◎魷魚丸X2* 魷魚丸-炸	炒海絲 海絲+時蔬-煮	青菜	鄉村蔬菜湯 祥園豬肉+時蔬-煮		6.5	3.0	1.9	2.8	986
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	肉類 肉類 海鮮	豬 肉	雞 肉	生鮮食材	調理食品	加工食品				魚、肉類	其他	油炸品	甜湯
		次	次	次	次	次	次	次	次				
次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次
5	6	16	12	39	3	0	0	6	4				