



每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安

114年01月菜單

大直高中



營養師：蔡佩雯(營養字第011672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	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	熱量(大卡)
02	四	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	日式洋芋豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	糖醋雞X3 雞肉-燒	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	洋蔥雞湯 雞肉+洋蔥+時蔬-煮		6.6	3.3	2.0	2.9	923
03	五	糙米飯 白米+糙米-蒸	蔥油雞 雞肉+時蔬+蔥-炒	鐵板油腐 油豆腐+時蔬-燒	炒高麗菜 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮		6.3	3.1	2.0	2.7	877
06	一	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	蒜泥白肉 祥園豬肉+時蔬-煮	番茄豆腐 番茄+豆腐+時蔬-煮	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	四神湯 祥園豬肉+薏仁+時蔬-煮		6.5	3.3	1.9	2.7	904
07	二	蔥香雞汁拌麵 麵+雞肉+時蔬-煮	※葵瓜子雞排X1 雞排+※葵瓜子-燒	★炸薯球X4 薯球-炸	蒜香炒菇 菇+時蔬-炒	青菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		6.4	3.1	2.0	2.7	884
08	三	有機飯 有機米-蒸	蜜汁燒雞 雞肉+時蔬-燒	玉米炒蛋 蛋+玉米-炒	柴魚蘿蔔 蘿蔔+時蔬+柴魚-燒	有機蔬菜	什錦蔬菜湯 時蔬-煮		6.5	3.1	1.9	2.7	889
09	四	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	筍燜豬肉 祥園豬肉+祥園豬腳+筍-燒	◎義式肉丸子X1 獅子頭+時蔬+奶粉-燒	清炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	冬瓜西米露 西谷米+冬瓜塊-煮	履歷豆漿	6.4	3.5	2.0	2.7	914
10	五	小米飯 白米+小米-蒸	◆塔香鮮魚 水鯊魚+時蔬-煮	泡菜炒雞 雞肉+泡菜+時蔬-炒	芝香芽菜 豆芽+油片絲+時蔬-煮	有機蔬菜	海芽湯 海芽+薑-煮		6.6	3.1	1.9	3.0	910
13	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	麻油雞 雞肉+時蔬-煮	古早味滷蛋 酸菜+黑豆干+蛋x1-滷	奶香玉米 玉米+時蔬+奶粉-煮	青菜	榨菜排骨湯 排骨+榨菜+時蔬-煮		6.3	3.0	1.9	2.8	871
14	二	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	壽喜燒豬 祥園豬肉+時蔬-燒	豆干小炒 豆干+祥園豬肉+時蔬-炒	鮮蔬炒筍 筍+時蔬-炒	青菜	味噌湯 味噌+海芽-煮		6.4	3.1	2.0	2.9	893
15	三	有機飯 有機米-蒸	家鄉大排X1 豬排-滷	洋蔥炒蛋 蛋+洋蔥+毛豆-炒	爆炒有機高麗 有機高麗菜+時蔬-炒	青菜	紫米薏仁湯 黑糯米+洋薏仁+椰奶-煮		6.6	3.1	1.9	2.7	897
16	四	DIY滷肉飯 白米-蒸	蜜汁翅小腿X2 翅小腿-滷	香菇肉燥 祥園豬肉+香菇+時蔬-滷	香燜海結 海帶結+時蔬-煮	有機蔬菜	招牌麵線羹 麵線+時蔬+柴魚片-煮		6.4	3.2	2.0	2.7	892
17	五	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	※無錫排骨 祥園豬肉+年糕+※芝麻-煮	★◎麥克雞塊X2 雞塊-炸	菇炒白菜 白菜+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮瓜湯 瓜+薑-煮		6.5	3.1	1.9	2.7	889

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 ※表示堅果入菜 表示奶入菜 / 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		油炸食品	甜湯
						魚、肉類	其他		
次	次	次	次	次	次	次	次	次	次
0	1	6	5	12	0	2	0	3	2