



每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安

114年03月菜單

大直高中

穴



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) |
|----|----|---------------------------------|-----------------------------|---------------------------|------------------------|------|------------------------|-----------|---------|---------|-------|-------|--------|
| 03 | 一 | 五穀飯* 白米+五穀米-蒸 | 日式咖哩豬 詳團豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮 | ★鹹酥雞X4 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 | | 7.0 | 3.0 | 1.9 | 2.9 | 928 |
| 04 | 二 | 雞肉絲飯 白米+雞肉-蒸 | 蜜香豬排X1 豬排-燒 | 打拋丁丁* 干丁+毛豆+時蔬-炒 | 蒜香炒菇 菇+時蔬-炒 | 青菜 | 燒仙草 仙草+綠豆+蜜豆-煮 | | 6.9 | 3.0 | 2.0 | 2.7 | 914 |
| 05 | 三 | 有機飯 有機米-蒸 | 蠔油嫩雞 雞肉+時蔬-燒 | 洋蔥炒蛋* 蛋+洋蔥+毛豆-炒 | 鮮蔬寬粉 寬粉+詳團豬肉+時蔬-煮 | 有機蔬菜 | 羅宋湯 蕃茄+馬鈴薯-煮 | | 7.0 | 2.9 | 2.0 | 2.8 | 919 |
| 06 | 四 | 小米飯 白米+小米-蒸 | 野菜燒肉 詳團豬肉+時蔬-燒 | ※杏片雞排X1* 雞排+杏片-燒 | 清炒四季 四季豆+時蔬-炒 | 有機蔬菜 | 酸辣湯* 詳團豬肉+豆腐+時蔬-煮 | | 6.8 | 3.0 | 1.9 | 2.9 | 913 |
| 07 | 五 | 胚芽飯 白米+胚芽米-蒸 | 起司泡菜年糕雞 年糕+雞肉+泡菜+時蔬+起司-燒 | 大醬燒豆腐* 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 | 938 |
| 10 | 一 | 紅藜飯 白米+紅藜米-蒸 | 蔥油雞 雞肉+時蔬+蔥-炒 | 日式豆皮燒* 豆皮+時蔬-煮 | 奶香玉米* 玉米+芋頭+毛豆+奶粉-煮 | 青菜 | 蘿蔔湯 白蘿蔔+冬菜-煮 | | 6.9 | 3.0 | 1.9 | 2.7 | 912 |
| 11 | 二 | DIY肉燥麵* 烏龍麵-煮 | 吮指翅小腿X2 翅小腿-燒 | 香菇肉燥 詳團豬肉+香菇+時蔬-滷 | 清香白菜 白菜+時蔬-炒 | 青菜 | 酸菜肉絲湯 詳團豬肉+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 詳團豬肉+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 | 1.9 | 2.7 | 919 |
| 13 | 四 | 糙米飯 白米+糙米-蒸 | ※腰果地瓜燒雞* 雞肉+地瓜+時蔬+腰果-煮 | 番茄炒蛋* 番茄+蛋+洋蔥-煮 | 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 | 履歷 豆漿* | 6.8 | 3.5 | 2.0 | 2.7 | 944 |
| 14 | 五 | 薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸 | 梅干扣肉 詳團豬肉+筍干+梅干菜-燒 | 豆干小炒* 詳團豬肉+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 | 918 |
| 17 | 一 | 五穀飯* 白米+五穀米-蒸 | 麻油雞 雞肉+時蔬-煮 | 麻婆豆腐* 豆腐+詳團豬肉+時蔬-煮 | 佃煮海結 海結+時蔬-滷 | 青菜 | 金菇肉絲湯 金針菇+詳團豬肉+時蔬-煮 | | 7.0 | 3.0 | 1.9 | 2.8 | 924 |
| 18 | 二 | 麥片飯* 白米+麥片-蒸 | ◆咖哩魚* 水鯊+時蔬-煮 | 蘑菇奶香豬* 詳團豬肉+蘑菇+時蔬+奶粉-煮 | 香燻條豆 四季豆+時蔬-炒 | 青菜 | 薑絲鮮瓜湯 瓜+薑絲-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 | 玉米炒蛋* 蛋+玉米-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 | | 7.0 | 2.8 | 1.9 | 2.7 | 904 |
| 20 | 四 | ※韓國海苔 紫米拌飯* 海苔+芝麻+白米+紫米-蒸 | BBQ燒肉 詳團豬肉+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 | 胚芽飯 白米+胚芽米-蒸 | 醃醃滷肉 詳團豬肉+詳團豬腳+時蔬-滷 | ★◎麥香雞排X1 雞塊-炸 | 爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒 | 有機蔬菜 | 黑糖地瓜湯 地瓜-煮 | | 6.9 | 3.1 | 1.9 | 2.7 | 919 |
| 24 | 一 | 紅藜飯 白米+紅藜米-蒸 | 和風照燒雞 雞肉+時蔬-燒 | 紹子油腐豬* 詳團豬肉+油豆腐+時蔬-煮 | 清爽洋芋 馬鈴薯+時蔬-煮 | 青菜 | 肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮 | | 7.0 | 2.9 | 1.9 | 2.9 | 921 |
| 25 | 二 | 特製義大利麵* 麵-煮 | ※南瓜子雞排X1* 雞排+南瓜子-燒 | 番茄肉醬 詳團豬肉+番茄+時蔬-煮 | 菇炒花椰 花椰菜+時蔬-炒 | 青菜 | 玉米濃湯* 玉米+時蔬+奶粉-煮 | | 6.9 | 2.9 | 2.0 | 2.7 | 907 |
| 26 | 三 | 有機飯 有機米-蒸 | 味噌燒肉* 詳團豬肉+時蔬-燒 | 三杯魷魚* 魷魚+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 | 911 |
| 27 | 四 | 糙米飯 白米+糙米-蒸 | 炙燒雞翅X1 三節雞翅-燒 | 什錦燴蛋* 蛋+時蔬-炒 | 香炒白菜 白菜+時蔬-煮 | 有機蔬菜 | 柴魚味噌湯* 味噌+豆腐+柴魚片-煮 | 履歷 豆漿* | 6.8 | 3.5 | 1.9 | 2.9 | 951 |
| 28 | 五 | 薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸 | 黃金泡菜燒肉 詳團豬肉+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 | 923 |
| 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 詳團豬肉+時蔬-煮 | | 6.9 | 3.0 | 1.9 | 2.8 | 916 |

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」

*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 |
| 0 | 1 | 9 | 11 | 21 | 0 | 4 | 0 | 4 | 4 |