



每日  
滿意度調查  
歡迎回饋  
持續提升

食家安

114年09月菜單

大直高中



營養師：王子紘(營養字第011732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	全蛋 雞腿 (份)	豆腐 雞肉 (份)	雞蛋 (份)	海帶 (份)	雞湯 (大/小)
01	一	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	泰式咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	糖醋雞X4 雞肉-燒	鮮蔬炒海絲 海絲+時蔬-煮	青菜	柴魚味噌湯* 味噌+豆腐+柴魚片-煮		7.0	3.0	1.9	2.9	928
02	二	招牌油飯* 糯米+開陽+祥園豬肉+時蔬-蒸	蜜汁雞翅X1 三節雞翅-燒	滷味拼盤* 黑豆干+時蔬-滷	奶香四季* 四季豆+時蔬+奶粉-炒	青菜	鮮瓜排骨湯 排骨+瓜+薑-煮		6.9	3.0	2.0	2.7	914
03	三	有機飯 有機米-蒸	※無錫排骨* 祥園豬肉+年糕+芝麻-煮	番茄炒蛋* 番茄+蛋+時蔬-煮	鮮蔬高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮		7.0	2.9	2.0	2.8	919
04	四	雜糧飯* 白米+雜糧-蒸	花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	★◎金黃小魚X2* 魚-炸	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	白玉雞湯 雞肉+白蘿蔔+薑-煮		6.8	3.0	1.9	2.9	913
05	五	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	蒜泥白肉 祥園豬肉+時蔬-煮	麻婆豆腐* 豆腐+祥園豬肉+時蔬-煮	蒜香炒筍 筍+時蔬-炒	有機 蔬菜	招牌麵線羹 麵線+時蔬-煮		7.0	3.1	2.0	2.9	938
08	一	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	香燒雞排X1 雞排-燒	◎關東煮* 魚漿製品+時蔬-煮	螞蟥上樹* 冬粉+干丁+祥園豬肉+時蔬-煮	青菜	冬瓜西米露 西谷米+冬瓜塊-煮		7.0	3.0	1.9	2.8	924
09	二	蔥香雞汁拌麵* 麵+雞肉+時蔬-煮	※杏片豬排X1* 豬排+杏仁-燒	★地瓜薯條X5 地瓜薯條-炸	鮮菇燴瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	香菇雞湯 菇+雞肉+薑-煮		6.9	2.9	2.0	2.9	916
10	三	有機飯 有機米-蒸	梅菜燒雞 雞肉+梅干菜+筍干-燒	紅絲小魚炒蛋* 蛋+南瓜+吻仔魚+紅蘿蔔-炒	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	四神湯 祥園豬肉+薏仁+馬鈴薯+山藥-煮		7.0	2.8	1.9	2.7	904
11	四	糙米飯 白米+糙米-蒸	◆醬燒鮮魚* 水鯊魚+時蔬-煮	泰式打拋豬 祥園豬肉+九層塔+時蔬-煮	油蔥芽菜 豆芽+時蔬-煮	有機 蔬菜	鮮瓜湯 瓜+薑-煮		6.8	3.0	2.0	2.7	937
12	五	麥片飯* 白米+麥片-蒸	三杯菇菇雞 雞肉+時蔬+九層塔-煮	香嫩豆腐煲* 油豆腐+時蔬-煮	奶油花椰* 花椰菜+時蔬+奶粉-炒	有機 蔬菜	鮮蔬排骨湯 排骨+時蔬-煮		6.9	3.1	1.9	2.7	919
15	一	雜糧飯* 白米+雜糧-蒸	日式咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎魷魚丸X2* 魷魚丸-烤	奶香玉米* 玉米+毛豆+紅藜+奶粉-煮	青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+時蔬-煮		6.9	3.0	1.9	2.7	912
16	二	香菇炊飯 白米+時蔬-煮	※腰果翅小腿X1* 翅小腿+腰果-滷	岩燒豬肉 祥園豬肉+時蔬-燒	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	筍子排骨湯 祥園豬肉+筍+時蔬-煮		6.9	2.8	2.0	2.7	899
17	三	有機飯 有機米-蒸	蔥油雞 雞肉+時蔬+蔥-炒	鐵板油腐* 油豆腐+時蔬-燒	紅燒蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	有機 蔬菜	黑糖地瓜湯 地瓜-煮		7.0	3.0	1.9	2.7	919
18	四	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	野菜燒肉 祥園豬肉+時蔬-燒	滑嫩蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	芝香海結 海結+時蔬-煮	有機 蔬菜	酸辣湯* 豆腐+時蔬-煮		6.8	3.0	2.0	2.7	907
19	五	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	蒲燒鯛X1 鯛魚-烤	酢醬豬* 祥園豬肉+豆干+時蔬-煮	鮮炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機 蔬菜	蔬菜湯* 味噌+時蔬-煮		6.9	2.9	1.9	3.0	918
22	一	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	春川炒雞 雞肉+泡菜+時蔬-炒	大醬燒豆腐* 豆腐+時蔬-煮	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮		7.0	2.9	1.9	2.9	921
23	二	特製義大利麵* 麵-煮	※葵瓜子雞排X1* 雞排+葵瓜子-燒	番茄肉醬 祥園豬肉+番茄+時蔬-煮	脆炒白菜 白菜+時蔬-煮	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮		6.9	2.9	2.0	2.7	907
24	三	有機飯 有機米-蒸	薑汁燒肉 祥園豬肉+時蔬-燒	醬燒魚條X2* 魚-燒	蔬炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	味噌豆腐湯* 味噌+豆腐-煮		6.8	3.0	2.0	2.8	911
25	四	小米飯 白米+小米-蒸	青醬燉雞* 雞肉+時蔬+奶粉-燉	玉米炒蛋* 蛋+玉米-炒	蒜香花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	義式蔬菜湯 時蔬-煮		6.8	3.1	1.9	2.9	951
26	五	麥片飯* 白米+麥片-蒸	沙茶炒肉 祥園豬肉+時蔬-炒	◎檸檬雞柳條X2 雞柳條-烤	黑椒芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮	履歷 豆漿*	6.9	3.3	1.9	2.7	912

9/29教師節放假

30	二	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	筍燻豬肉 祥園豬肉+祥園豬腳+筍-燒	◎雞肉丸X2 雞肉丸+時蔬-燒	日式蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-燒	青菜	菇菇湯 菇+薑絲-煮		6.9	2.8	2.0	2.7	899
----	---	------------------	-----------------------	--------------------	------------------	----	---------------	--	-----	-----	-----	-----	-----

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、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	2	9	10	21	0	5	0	2	4