



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：王子綱(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	全粒 穀糧 (份)	豆角 蛋白 (份)	豆苗 (份)	油蛋 (份)	热量 (大卡)	
01	一	胚芽飯*	泰式咖哩豬 白米+胚芽米-蒸	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*	7.0	3.0	1.9	2.9	928	
02	二	招牌油飯*	蜜汁雞翅X1 糙米+開陽+祥園豬肉+時蔬-蒸	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*	花瓜雞 白米+雜糧-蒸	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*	香燒雞排X1 白米+五穀米-蒸	雞排-燒	◎關東煮* 魚漿製品+時蔬-煮	螞蟻上樹* 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*	※杏片豬排X1* 麵+雞肉+時蔬-煮	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* 水餃魚+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*	三杯菇菇雞 白米+麥片-蒸	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*	日式咖哩豬 白米+雜糧-蒸	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* 翅膀小腿+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*	野菜燒肉 白米+胚芽米-蒸	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*	蒲燒鯛X1 白米+五穀米-蒸	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*	春川炒雞 白米+燕麥-蒸	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+蕃茄+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*	沙茶炒肉 白米+麥片-蒸	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
30	二	胚芽飯*	白米+胚芽米-蒸	祥園豬肉+祥園豬腳+筍-燒	筍燜豬肉 雞肉+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

9/29教師節放假

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 黃色表示奶入菜/ 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 及乳 製品		魚肉 及海 鮮	豬 肉			生鮮食材			加工食品	
									魚. 肉類	其他
次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次
0	2	9	10	21	0	5	0	2	4	