



每日  
滿意度調查  
歡迎回饋  
持續提升

食家安

115年01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 類(個)	蛋黃 類(個)	雞蛋 (個)	油類 (g)	糖類 (g)	熱量 (大卡)
02	五	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	烤肉醬炒豬 詳圖豬肉+時蔬-燒	什蔬拌菜* 豆包+雞肉+時蔬-煮	蒜香花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	◎黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮		6.9	3.0	2.0	3.0		893
05	一	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	招牌咖哩豬 詳圖豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★鹹酥雞X4 雞肉-炸	塔香海茸 海茸+九層塔+時蔬-煮	青菜	味噌湯* 味噌+豆腐-煮		7.0	2.9	2.0	2.9		888
06	二	小米飯 白米+小米-蒸	和風照燒雞 雞肉+時蔬-燒	◎燒賣X2 燒賣-蒸	奶油四季 四季豆+時蔬+奶粉-炒	青菜	活力鮮蔬湯 時蔬-煮		7.0	3.0	2.0	3.0		900
07	三	有機飯 有機米-蒸	香燒豬排X1 豬排-燒	紅絲小魚炒蛋* 蛋+南瓜+吻仔魚+紅蘿蔔-炒	燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	有機蔬菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮		7.0	2.9	2.0	2.8		884
08	四	DIY肉燥麵* 烏龍麵-煮	※葵瓜子雞排X1* 雞排+葵瓜子-燒	香菇肉燥* 詳圖豬肉+豆干+香菇-煮	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	竹筍肉絲湯 詳圖豬肉+筍-煮		6.9	2.8	2.0	3.0		878
09	五	糙米飯 白米+糙米-蒸	蠔油香菇雞 雞肉+時蔬-煮	麻婆豆腐* 豆腐+詳圖豬肉+時蔬-煮	芝香芽菜 豆芽+時蔬-煮	有機蔬菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮		6.8	3.0	2.0	2.9		882
12	一	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	◆蒜蓉魚* 鮮魚+時蔬-煮	瓜仔肉 詳圖豬肉+時蔬-煮	清香白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	招牌麵線羹* 麵線+時蔬+柴魚片-煮		6.9	3.0	2.0	3.0		893
13	二	招牌油飯* 糯米+開陽+詳圖豬肉+香菇+紅蔥片-蒸	※杏片雞翅X1* 三節雞翅+杏片-燒	關東煮* 豆皮+時蔬-煮	香炒脆筍 筍+時蔬-炒	青菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮		7.0	2.9	2.0	2.8		884
14	三	有機飯 有機米-蒸	日式燉雞 雞肉+時蔬-煮	番茄炒蛋* 蛋+番茄+時蔬-煮	紅絲有機高麗 有機高麗菜+時蔬-炒	青菜	鮮蔬排骨湯 排骨+時蔬-煮		6.9	3.0	2.0	2.9		889
15	四	麥片飯* 白米+麥片-蒸	高昇排骨 詳圖豬肉+年糕+蔥-煮	鮮蔬魷魚* 魷魚+時蔬-炒	田園炒菇 菇+時蔬-炒	有機蔬菜	清香肉絲湯 詳圖豬肉+時蔬-煮	履歷 豆漿	7.0	3.3	2.0	2.9		918
16	五	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	蔥油雞 雞肉+時蔬-煮	◎餡餅X1 豬肉餡餅-烤	奶香玉米* 玉米+時蔬+奶粉-煮	有機蔬菜	海芽味噌湯* 味噌+海芽+薑-煮		7.0	3.0	2.0	3.0		900
19	一	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	蒜泥白肉 詳圖豬肉+時蔬-煮	★◎麥克雞塊X2 雞塊-炸	爆炒白菜 白菜+時蔬-煮	青菜	酸辣湯* 豆腐+時蔬-煮		6.8	2.9	2.0	2.8		870
~1/20結業式~														
21	三	有機飯 有機米-蒸	野菜燒肉 詳圖豬肉+時蔬-燒	蜜汁魚條X2* 魚-炸	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	冬瓜西米露 西谷米+冬瓜塊-煮		6.9	2.8	2.0	3.0		878
22	四	特製義大利麵* 麵-煮	※腰果翅小腿X2* 翅小腿+腰果-燒	番茄肉醬 詳圖豬肉+番茄+時蔬-煮	地瓜薯條X5 地瓜薯條-烤	有機蔬菜	蘑菇濃湯* 蘑菇+時蔬+奶粉-煮		7.0	3.0	2.0	2.8		891
23	五	糙米飯 白米+糙米-蒸	醬燒豬排X1 豬排-燒	滑嫩蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	塔香百頁* 百頁豆腐+時蔬-燒	有機蔬菜	姑姑湯* 菇+時蔬-煮		6.9	2.9	2.0	3.0		886

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	7	7	15	0	3	0	2	3