



每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安 114年01+02月菜單

正濱國中



營養師：葉心儀 (營養字第005415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	附品	全蛋 (個)	豆腐 (份)	魚肉 (份)	海鮮 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	糖量 (大卡)
02	四	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	日式洋芋豬 詳圖豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜		6.5	2.7	2.0	3.0	1.0	0.0	935
03	五	白飯 白米-蒸	蔥油雞 雞肉+時蔬+蔥-炒	燒肉油腐 油豆腐+詳圖豬肉+時蔬-燒	炒高麗菜 高麗菜+時蔬-炒	青菜	豆漿	6.6	3.3	1.9	2.9	0.0	0.0	921
06	一	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	嫩汁雞排X1 雞排-燒	番茄絞肉豆腐 詳圖豬肉+番茄+豆腐+時蔬-煮	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	水果	6.5	2.7	2.0	3.0	1.0	0.0	935
07	二	五穀飯 白米+五穀米-蒸	白醬燉雞 雞肉+時蔬-煮	◎義式肉丸子X1 獅子頭+時蔬-燒	蒜香炒菇 菇+時蔬-炒	青菜		6.5	2.6	2.0	3.0	1.0	0.0	928
08	三	蔥香雞汁拌麵 麵+雞肉+時蔬-煮	叉燒豬排x1 豬排-燒	★炸薯球X4 薯球-炸	柴魚蘿蔔 蘿蔔+時蔬+柴魚-燒	青菜	水果	6.5	2.6	2.0	3.0	1.0	0.0	928
09	四	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	筍燜豬肉 詳圖豬肉+詳圖豬腳+筍-燒	和風蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	清炒四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	履歷豆漿	6.4	3.0	2.0	3.0	1.0	0.0	950
10	五	白飯 白米-蒸	泡菜炒雞 雞肉+泡菜+時蔬-炒	★酥炸魚條X2 魚-炸	芝香芽菜 豆芽+油片絲+時蔬-煮	青菜	果汁	6.5	2.8	2.0	3.0	1.0	0.0	943
13	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	◎麻油雞 雞肉+米血+時蔬-煮	古早味滷蛋 醃菜+黑豆干+蛋x1-滷	奶香玉米 玉米+時蔬-煮	青菜	水果	6.5	2.7	2.0	3.0	1.0	0.0	935
14	二	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	壽喜燒豬 詳圖豬肉+時蔬-燒	洋蔥炒蛋 蛋+洋蔥+毛豆-炒	鮮蔬炒筍 筍+時蔬-炒	青菜		6.5	2.7	2.0	3.0	1.0	0.0	935
15	三	DIY滷肉飯 白米-蒸	蜜汁翅小腿X2 翅小腿-滷	香菇肉燥 詳圖豬肉+香菇+時蔬-滷	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.5	2.7	2.0	3.0	1.0	0.0	935
16	四	小米飯 白米+小米-蒸	家鄉大排X1 豬排-滷	豆干炒魷魚 豆干+詳圖豬肉+魷魚圈+時蔬-炒	香燜海結 海結+時蔬-煮	青菜		6.5	2.7	2.0	3.0	1.0	0.0	935
17	五	白飯 白米-蒸	◆蒜蓉鮮魚 魚+時蔬-煮	無錫排骨 詳圖豬肉+年糕+芝麻-煮	菇炒白菜 白菜+時蔬-炒	青菜	全脂保久乳	6.5	2.7	2.0	3.0	1.0	0.0	935
20	一	白飯 白米-蒸	野菜燒肉 詳圖豬肉+時蔬-燒	洋芋火腿蛋 蛋+馬鈴薯+火腿-炒	鮮蔬高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.5	2.7	2.0	3.0	1.0	0.0	935
★快樂放寒假★新年快樂★														
11	二	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	招牌咖哩豬 詳圖豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	香炒海絲 海絲+時蔬-煮	青菜		6.5	2.7	2.0	3.0	1.0	0.0	935
12	三	DIY韓國海苔紫米飯 海苔+芝麻+白米+紫米-蒸	醬燒豬排x1 豬排-燒	◎年糕甜條 年糕+甜條+泡菜+時蔬-煮	葷菇花椰 花椰菜+菇+時蔬-炒	青菜	水果	6.3	2.7	2.0	3.0	1.0	0.0	920
13	四	五穀飯 白米+五穀米-蒸	梅干燒雞 雞肉+梅干菜+筍干-燒	★◎金黃小魚X2 魚-炸	韓式拌雜菜 芽菜+時蔬-煮	青菜	履歷豆漿	6.5	2.7	2.0	3.0	1.0	0.0	935
14	五	白飯 白米-蒸	地瓜燒雞 雞肉+地瓜+時蔬-煮	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	日式蘿蔔 白蘿蔔+時蔬+柴魚-燒	青菜	果汁	6.4	2.7	2.0	3.0	1.0	0.0	928
17	一	小米飯 白米+小米-蒸	★黃金蝦排X1 蝦排-炸	麻婆絞肉豆腐 豆腐+詳圖豬肉+時蔬-煮	田園時蔬 南瓜+時蔬-煮	青菜	水果	6.2	2.7	2.0	3.0	1.0	0.0	913
18	二	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	◆奶油鮮魚 水紫+時蔬-煮	蒜香燉雞 雞肉+時蔬-燒	爆炒白菜 白菜+時蔬-煮	青菜		6.3	2.8	2.0	3.0	1.0	0.0	928
19	三	特製義大利麵 麵-煮	義式雞排X1 雞排-燒	番茄肉醬 詳圖豬肉+番茄+時蔬-煮	★馬鈴薯瓣X4 馬鈴薯瓣-炸	青菜	水果	6.6	2.7	2.0	3.0	1.0	0.0	943
20	四	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	和風照燒雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	什錦燴蛋 蛋+時蔬-炒	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜		6.4	2.7	2.0	3.0	1.0	0.0	928
21	五	白飯 白米-蒸	泰式椒麻豬 詳圖豬肉+時蔬-煮	◎咖哩魚丸 魚丸+魚漿製品-煮	清爽炒筍 筍+時蔬-炒	青菜	豆漿	6.5	2.9	2.0	3.0	1.0	0.0	950
24	一	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	蒲燒鯛X1 鯛魚+芝麻-烤	鵝蛋關東煮 鵝蛋+油豆腐+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+芋頭+時蔬-煮	青菜	水果	6.5	2.7	2.0	3.0	1.0	0.0	935
25	二	糙米飯 白米+糙米-蒸	味噌燒肉 詳圖豬肉+時蔬-燒	南瓜炒蛋 蛋+南瓜-炒	蒜炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜		6.5	2.7	2.0	3.0	1.0	0.0	935
26	三	招牌油飯 糯米+開陽+詳圖豬肉+時蔬-蒸	古早味雞翅X1 三節雞翅-燒	★◎魷魚丸X2 魷魚丸-炸	鐵板芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	青菜	水果	6.5	2.7	2.0	3.0	1.0	0.0	935
27	四	白飯 白米-蒸	莎莎嫩雞 雞肉+時蔬-煮	★轟炸魚丁X3 魚-炸	鮮菇燴瓜 瓜+時蔬-煮	青菜		6.5	2.7	2.0	3.0	1.0	0.0	935

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ◆表示3章10q增加溯源水產品 ★表示炸物 ◎表示加工品 / 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※