



每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安

113年10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)	蛋黃 (個)	蛋清 (個)	牛奶 (ml)	鮮奶 (ml)	糖 (g)	油 (g)	鹽 (g)	其他 (g)	總 大 卡
01	二	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	蘑菇奶香豬 詳圖豬肉+蘑菇+時蔬-煮	★轟炸魚丁X3 魚-炸	脆炒白菜 白菜+時蔬-炒	青菜		6.4	2.8	1.9	2.9	0.0	0.0				868
02	三	特製義大利麵 麵+時蔬-煮	義式雞排X1 雞排-燒	番茄肉醬 詳圖豬肉+時蔬-煮	馬鈴薯燻X4 馬鈴薯燻-烤	青菜	水果	6.4	2.9	2.0	2.9	1.0	0.0				938
03	四	小米飯 白米+小米-蒸	高昇排骨 詳圖豬肉+芝麻+年糕-煮	滑嫩蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	紅仁甘藍 高麗菜+時蔬-炒	青菜	豆漿	6.5	3.3	1.9	3.0	0.0	0.0				918
04	五	五穀飯 白米+五穀米-蒸	蒜香豬排X1 豬排-燒	◎關東煮 魚漿製品+時蔬-煮	繽紛花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜		6.3	2.9	1.9	2.8	0.0	0.0				864
07	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	白醬燉雞 雞肉+時蔬-煮	★虱目魚條X2 魚-炸	芝香芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	青菜	水果	6.4	3.0	2.0	2.8	1.0	0.0				941
08	二	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	叉燒豬排x1 豬排-燒	玉米炒蛋 蛋+玉米-炒	鮮菇燴瓜 瓜+時蔬-燴	青菜		6.4	2.8	1.9	2.9	0.0	0.0				868
09	三	DIY韓國海苔紫米飯 海苔+芝麻+白米+紫米-蒸	韓風翅小腿X2 翅小腿-燒	泡菜豬肉煲 豆腐+詳圖豬肉+泡菜+時蔬-煮	清爽脆筍 筍+時蔬-炒	青菜	水果	6.4	2.9	2.0	2.9	1.0	0.0				938
★10/10國慶日放假一天★																	
11	五	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	招牌咖哩豬 詳圖豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	茄醬雞X3 雞肉-燒	葷菇花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	果汁	6.5	3.1	1.9	3.0	0.0	0.0				903
14	一	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	炙燒雞排X1 雞排-燒	豬肉燒豆皮 豆皮+詳圖豬肉+時蔬-煮	蒜香洋芋 馬鈴薯+玉米+時蔬+蒜-煮	青菜	水果	6.3	2.9	1.9	2.8	1.0	0.0				924
15	二	麥片飯 白米+麥片-蒸	日式和風雞 雞肉+時蔬-燒	★◎可樂餅X1 可樂餅-炸	佃煮海結 海結+時蔬-滷	青菜		6.4	3.0	1.9	2.7	0.0	0.0				874
16	三	DIY肉燥麵 烏龍麵-煮	鐵路豬排X1 豬排-燒	香菇肉燥 詳圖豬肉+時蔬-滷	鮮炒四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	水果	6.5	2.9	2.0	2.7	1.0	0.0				937
17	四	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	黑胡椒炒豬 詳圖豬肉+時蔬-炒	菇菇燴蛋 蛋+時蔬-炒	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	履歷豆漿	6.4	3.3	1.9	3.0	0.0	0.0				910
18	五	小米飯 白米+小米-蒸	沙茶菇菇雞 雞肉+時蔬+時蔬-炒	小卷油腐 小卷+油豆腐+時蔬-燒	香炒白菜 白菜+時蔬-煮	青菜	全脂保久乳	6.3	2.9	1.9	2.8	0.0	1.0				964
21	一	五穀飯 白米+五穀米-蒸	◆沙嗲鮮魚 水鯊魚+時蔬-煮	家常黃燜雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	鮮蔬高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.5	2.8	2.0	2.9	1.0	0.0				938
22	二	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	★酥炸魚塊X2 魚-炸	塔香海茸 海茸+九層塔+時蔬-煮	青菜		6.5	2.9	1.9	2.7	0.0	0.0				874
23	三	招牌油飯 糯米+開喝+詳圖豬肉+時蔬-蒸	檸香嫩雞翅X1 三節雞翅-燒	◎古早味肉羹 肉羹+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	青菜	水果	6.3	2.8	1.9	2.8	1.0	0.0				916
24	四	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	蜜香豬排X1 豬排-燒	紅絲炒蛋 蛋+南瓜+時蔬-炒	翠炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜		6.4	3.0	2.0	2.9	0.0	0.0				886
25	五	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	甜蒜地瓜雞 雞肉+地瓜+時蔬-煮	豆干炒肉絲 詳圖豬肉+豆干+時蔬-炒	醬香炒筍 筍+時蔬-炒	青菜	果汁	6.5	3.4	2.0	2.7	0.0	0.0				914
28	一	麥片飯 白米+麥片-蒸	奶油咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★◎椒鹽魷魚丸X2 魷魚丸-炸	爆炒白菜 白菜+時蔬-煮	青菜	水果	6.4	2.9	1.9	2.7	1.0	0.0				927
29	二	紫米飯 白米+紫米-蒸	泰式打拋豬 詳圖豬肉+九層塔+時蔬-煮	螞蟻上樹 冬粉+干丁+詳圖豬肉+時蔬-煮	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜		6.6	2.8	1.9	2.8	0.0	0.0				879
30	三	特製義大利麵 麵-煮	醬燒豬排x1 豬排-燒	奶香南瓜雞肉醬 南瓜+雞肉+時蔬-煮	◎麥克雞塊X2 雞塊-烤	青菜	水果	6.3	3.0	1.9	2.8	1.0	0.0				931
31	四	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	嫩汁雞排X1 雞排-燒	毛豆炒蛋 蛋+毛豆+時蔬-炒	什錦芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	青菜		6.6	2.9	1.9	2.8	0.0	0.0				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 / 本菜單「未使用輻射污染食

※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※