



每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安

113年11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 每份(g)	蛋黃 每份(g)	蔬菜 (g)	油類 (g)	水果 (g)	乳品 (g)	糖類 (大卡)
01	五	小米飯 白米+小米-蒸	黑胡椒豬肉 詳團豬肉+時蔬-炒	雞茸豆腐煲 雞肉+豆腐+時蔬-煮	鮮蔬炒筍 筍+時蔬-炒	青菜	豆漿	6.4	3.3	2.0	2.8	0.0	0.0	904
04	一	五穀飯 白米+五穀米-蒸	醬爆雞丁 雞肉+時蔬-燒	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-煮	油蔥四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	水果	6.4	2.8	1.9	2.9	1.0	0.0	928
05	二	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	蠔油蒜味雞 雞肉+時蔬-燒	★虱目魚條X2 魚-炸	香炒海絲 海絲+時蔬-煮	青菜		6.4	2.9	2.0	2.9	0.0	0.0	878
06	三	芝麻飯 芝麻+白米-蒸	蜜香豬排X1 豬排-燒	雙菇炒豆皮 豆皮+菇+時蔬-燒	什錦燴瓜 瓜+時蔬-燴	青菜	水果	6.3	3.3	1.9	3.0	1.0	0.0	963
07	四	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	立冬麻油豬 詳團豬肉+薑+時蔬-煮	筍干滷豆腐 豆腐+筍-滷	紅燒燉蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-燒	青菜		6.5	2.9	1.9	2.8	0.0	0.0	879
08	五	DIY古早風味 米糕飯 白米+香鬆-蒸	香嫩雞排X1 雞排-燒	古早風味肉燥 詳團豬肉+香菇+花生+時蔬-滷	滷蛋X1 蛋-滷	青菜	果汁	6.6	3.3	1.9	2.8	0.0	0.0	916
11	一	麥片飯 白米+麥片-蒸	招牌咖哩豬 詳團豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎關東煮 魚漿製品+時蔬-煮	田園炒菇 菇+時蔬-炒	青菜	水果	6.6	2.9	2.0	2.9	1.0	0.0	953
12	二	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	青醬燉雞 雞肉+時蔬-燉	BBQ魷魚 魷魚+時蔬-炒	清香白菜 白菜+時蔬-煮	青菜		6.3	3.3	2.0	2.7	0.0	0.0	892
13	三	特製義大利麵 麵+時蔬-煮	嫩汁雞排X1 雞排-燒	番茄肉醬 詳團豬肉+時蔬-煮	★地瓜薯條X5 地瓜薯條-炸	青菜	水果	6.5	3.1	1.9	2.7	1.0	0.0	949
14	四	糙米飯 白米+糙米-蒸	香燒豬排x1 豬排-燒	什錦燴蛋 蛋+時蔬-炒	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	履歷豆漿	6.5	3.3	1.9	2.7	0.0	0.0	904
15	五	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	奶油南瓜豬 詳團豬肉+南瓜+時蔬-燒	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	全脂保久乳	5.8	3.0	2.0	2.7	0.0	1.0	932
18	一	小米飯 白米+小米-蒸	蒜泥白肉 詳團豬肉+時蔬-煮	★◎麥克雞塊X2 雞塊-炸	芝麻海結 海結+時蔬+白芝麻-滷	青菜	水果	6.6	3.0	1.9	3.0	1.0	0.0	963
19	二	五穀飯 白米+五穀米-蒸	三杯菇菇雞 雞肉+時蔬+九層塔-煮	客家小炒 豆干+時蔬-炒	和風蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	青菜		6.3	2.9	1.9	2.8	0.0	0.0	864
20	三	招牌油飯 糯米+開陽+詳團豬肉+時蔬-蒸	吮指翅小腿X2 翅小腿-燒	鵝蛋滷味拼盤 鵝蛋+黑豆干+時蔬-滷	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	青菜	水果	6.4	3.3	2.0	2.9	1.0	0.0	968
21	四	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	茄汁豬排X1 豬排-燒	★◎虱目魚丸X2 虱目魚丸-炸	時令條豆 四季豆+時蔬-炒	青菜		6.6	3.1	1.9	2.7	0.0	0.0	897
22	五	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	馬來豆醬雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	滑嫩蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	雙色芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	青菜	豆漿	5.7	3.3	2.0	2.7	0.0	0.0	847
25	一	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	泰式咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎義式肉丸子X1 獅子頭+時蔬-燒	紅仁甘藍 高麗菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.5	3.3	1.9	2.7	1.0	0.0	964
26	二	麥片飯 白米+麥片-蒸	蒜香豬排X1 豬排-燒	紅絲炒蛋 蛋+紅蘿蔔+南瓜-炒	塔香炒菇 菇+九層塔+時蔬-炒	青菜		6.3	2.9	1.9	2.8	0.0	0.0	864
27	三	DIY肉燥麵 烏龍麵-煮	炙燒雞翅X1 三節雞翅-燒	香菇肉燥 詳團豬肉+香菇+時蔬-滷	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.1	2.6	1.9	2.6	1.0	0.0	877
28	四	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	◆糖醋鮮魚 水鯊魚+時蔬-煮	蔥油雞 雞肉+時蔬-炒	鮮菇燴瓜 瓜+時蔬-煮	青菜		6.5	2.8	1.9	2.7	0.0	0.0	867
29	五	糙米飯 白米+糙米-蒸	蒲燒鯛X1 鯛魚+芝麻-烤	魚香炒豬 詳團豬肉+豆包+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	青菜	果汁	6.3	2.9	1.9	2.8	0.0	0.0	864

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※