



每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安

114年05月菜單

正濱國中

食家安



營養師：陳柏穎(營養字第007279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 每碗(元)	正典 每碗(元)	蔬 每碗(元)	油 每碗(元)	水 每碗(元)	奶 每碗(元)	糖 每碗(元)	其他 (元)
01	四	小米飯 白米+小米-蒸	安東燉雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-燒	大醬豬肉豆腐* 詳團豬肉+豆腐+時蔬-煮	炒鮮筍 筍+時蔬-炒	青菜		6.2	2.8	2.0	3.0	0.0	0.0	0.0	829
02	五	白飯 白米-蒸	蒲燒鯛X1* 鯛魚+芝麻-烤	京醬豬 詳團豬肉+時蔬-煮	紅絲高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜		6.3	2.7	1.8	3.0	0.0	0.0	0.0	824
05	一	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	★虱目魚排X1* 虱目魚排-炸	泰式咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	香炒海絲 海絲+時蔬-煮	青菜	水果	6.3	2.6	1.8	3.0	1.0	0.0	0.0	876
06	二	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	鹽水雞 雞肉+時蔬-煮	番茄炒蛋* 番茄+蛋+時蔬-煮	和風蘿蔔* 白蘿蔔+時蔬+柴魚-燒	青菜		6.5	2.7	1.7	3.0	0.0	0.0	0.0	835
07	三	蔥油雞汁拌麵* 麵+雞肉+時蔬-煮	蜜汁豬排X1 豬排-燒	★地瓜薯條X5 地瓜薯條-炸	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.3	3.0	1.8	2.8	1.0	0.0	0.0	897
08	四	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	蠔油蒜味雞 雞肉+時蔬-燒	豆皮豬肉年糕* 年糕+豆皮+詳團豬肉+時蔬-煮	清爽鮮瓜 瓜+時蔬-燴	青菜		6.4	2.8	1.8	2.8	0.0	0.0	0.0	829
09	五	白飯 白米-蒸	筍乾滷肉 詳團豬肉+詳團豬腳+筍-燒	鵝鵝蛋關東煮* 鵝鵝蛋+油豆腐+時蔬-煮	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	豆漿*	6.3	3.0	1.7	2.8	0.0	0.0	0.0	835
12	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	鐵路豬排x1 豬排-燒	麻婆絞肉豆腐* 豆腐+詳團豬肉+時蔬-煮	香燻條豆 四季豆+時蔬-炒	青菜	水果	6.5	2.6	1.9	2.8	1.0	0.0	0.0	884
13	二	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	美式洋蔥炒豬 詳團豬肉+洋蔥+時蔬-燒	紅絲小魚炒蛋* 蛋+南瓜+吻仔魚+紅蘿蔔-炒	田園時蔬 玉米+時蔬-炒	青菜		6.5	3.1	1.8	3.0	0.0	0.0	0.0	868
14	三	金榜油飯* 糯米+開陽+詳團豬肉+時蔬-蒸	古早味雞翅X1 三節雞翅-燒	滷蛋豆干* 蛋x1+黑豆干+時蔬-滷	燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	青菜	水果	6.5	2.9	1.8	2.9	1.0	0.0	0.0	908
15	四	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	番茄燉雞 雞肉+番茄+時蔬-煮	★酥炸魚條X2* 魚-炸	蒜香甘藍 高麗菜+時蔬-炒	青菜		6.4	2.9	1.8	3.0	0.0	0.0	0.0	846
16	五	白飯 白米-蒸	高昇排骨 詳團豬肉+年糕+蔥-煮	★◎麥克雞塊X2 雞塊-炸	芝香海結 海結+時蔬-滷	青菜	果汁	6.2	2.8	2.0	3.0	0.0	0.0	0.0	829
19	一	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	◆蒜蓉魚* 水鯊魚+時蔬-煮	日式雞丁 雞肉+時蔬-燒	螞蟻上樹* 冬粉+干丁+詳團豬肉+時蔬-煮	青菜	水果	6.4	2.8	1.9	2.8	1.0	0.0	0.0	892
20	二	糙米飯 白米+糙米-蒸	風味雞排X1 雞排-燒	玉米干絲* 干絲+玉米+時蔬-煮	時令鮮瓜* 瓜+油片絲+時蔬-煮	青菜		6.4	2.7	1.8	2.8	0.0	0.0	0.0	822
21	三	芝麻飯 芝麻+白米-蒸	蒙古烤肉 詳團豬肉+時蔬-燒	★◎蝦捲X1* 蝦捲-炸	家常炒筍 筍+時蔬-炒	青菜	水果	6.3	3.0	1.7	2.8	1.0	0.0	0.0	895
22	四	DIY雞魯飯 白米+雞肉-蒸	檸香翅小腿X2 翅小腿-燒	家鄉肉燥* 詳團豬肉+豆干+時蔬-煮	鮮炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜		6.5	2.8	1.9	3.0	0.0	0.0	0.0	848
23	五	白飯 白米-蒸	招牌咖哩豬 詳團豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	滑嫩蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	蒜炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	全脂保久乳*	6.5	2.9	1.7	2.8	0.0	1.0	0.0	921
26	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	BBQ豬排X1 豬排-燒	紹子油腐豬* 詳團豬肉+油豆腐+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	青菜	水果	6.5	2.8	1.7	2.8	1.0	0.0	0.0	894
27	二	麥片飯* 白米+麥片-蒸	花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	洋蔥炒蛋* 蛋+洋蔥+毛豆-炒	鮮蔬四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	履歷豆漿*	6.5	2.9	1.7	2.8	0.0	0.0	0.0	841
28	三	特製義大利麵* 麵-煮	義式雞排X1 雞排-燒	奶香鮮菇肉醬* 詳團豬肉+菇+時蔬-煮	★搖搖薯球X4 薯球+海苔粉-炸	青菜	水果	6.4	2.9	2.0	2.8	1.0	0.0	0.0	902
29	四	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	黑糖滷肉 詳團豬肉+時蔬-滷	★香酥魚塊X2* 魚-炸	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜		6.5	2.7	1.9	3.0	0.0	0.0	0.0	840

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」

*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