



每日滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安

114年09月菜單

三民高中



營養師：呂庭儀(營養字第012806)

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(個) | 蛋黃(個) | 麵粉(斤) | 油(斤) | 水(斤) | 肉(斤) |
|----|----|-----------------------------|-------------------------------|------------------------------|---------------------------------|------|--------------------------------|------|-------|-------|-------|------|------|------|
| 01 | 一 | 胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸 | 泰式咖哩豬 詳圖豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮 | 糖醋雞X3 雞肉-燒 | 鮮蔬炒海絲 海絲+時蔬-煮 | 履歷蔬菜 | 柴魚味噌湯* 味噌+豆腐+柴魚片-煮 | | 7.0 | 3.0 | 2.5 | 2.9 | | 943 |
| 02 | 二 | 燕麥飯* 白米+燕麥-蒸 | 烤肉醬燒雞 雞肉+時蔬-煮 | ★◎金黃小魚X2* 魚-炸 | 椒香四季 四季豆+時蔬-炒 | 履歷蔬菜 | 仙草飲 仙草+綠豆+蜜豆-煮 | | 7.0 | 3.0 | 2.5 | 2.7 | | 934 |
| 03 | 三 | 海苔香鬆飯 白米+香鬆-蒸 | 蜜汁雞翅X1 三節雞翅-燒 | 滷味拼盤* 黑豆干+時蔬-滷 | 鮮蔬高麗 高麗菜+時蔬-炒 | 履歷蔬菜 | 金針肉絲湯 詳圖豬肉+金針花+時蔬-煮 | | 7.1 | 3.1 | 2.5 | 2.8 | | 954 |
| 04 | 四 | 雜糧飯* 白米+雜糧-蒸 | ◆沙茶鮮魚* 水燉+時蔬-煮 | 花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮 | 脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒 | 有機蔬菜 | 白玉雞湯 雞肉+白蘿蔔+薑-煮 | 水果 | 7.0 | 3.2 | 2.5 | 2.7 | 1.0 | 1009 |
| 05 | 五 | 白飯 白米-蒸 | 蒜泥白肉 詳圖豬肉+時蔬-煮 | 麻婆豆腐* 豆腐+詳圖豬肉+時蔬-煮 | 蒜香炒筍 筍+時蔬-炒 | 履歷蔬菜 | 招牌麵線羹 麵線+時蔬-煮 | | 7.6 | 3.0 | 2.5 | 2.9 | | 988 |
| 08 | 一 | 五穀飯* 白米+五穀米-蒸 | 和風照燒雞 雞肉+時蔬-燒 | ◎關東煮* 魚漿製品+時蔬-煮 | 螞蟻上樹* 冬粉+干丁+詳圖豬肉+時蔬-煮 | 履歷蔬菜 | 蕃茄豆腐湯* 蕃茄+豆腐-煮 | | 7.5 | 3.0 | 2.5 | 2.7 | | 972 |
| 09 | 二 | 薏仁飯 白米+薏仁-蒸 | 醬汁豬排X1 豬排-燒 | 豆干小炒* 豆干+詳圖豬肉+時蔬-炒 | 鮮菇燴瓜 瓜+時蔬-煮 | 履歷蔬菜 | 香菇雞湯 菇+雞肉+薑-煮 | | 7.2 | 3.1 | 2.5 | 2.7 | | 957 |
| 10 | 三 | 蔥香雞汁拌麵* 麵+雞肉+時蔬-煮 | 香燒雞排X1 雞排-燒 | ★地瓜薯條X5 地瓜薯條-炸 | 爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒 | 履歷蔬菜 | 四神湯 詳圖豬肉+蔥仁+馬鈴薯+山藥-煮 | | 7.5 | 3.0 | 2.5 | 2.7 | | 972 |
| 11 | 四 | 糙米飯 白米+糙米-蒸 | 泰式打拋豬 詳圖豬肉+九層塔+時蔬-煮 | 和風蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸 | 油蔥芽菜 豆芽+時蔬-煮 | 有機蔬菜 | 鮮瓜湯 瓜+薑-煮 | 水果 | 7.0 | 3.1 | 2.5 | 2.7 | 1.0 | 1002 |
| 12 | 五 | 白飯 白米-蒸 | 三杯菇菇雞 雞肉+時蔬+九層塔-煮 | 香嫩豆腐煲* 油豆腐+時蔬-煮 | 鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒 | 履歷蔬菜 | 鮮蔬排骨湯 排骨+時蔬-煮 | | 7.0 | 3.1 | 2.5 | 3.0 | | 955 |
| 15 | 一 | 雜糧飯* 白米+雜糧-蒸 | 日式咖哩豬 詳圖豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮 | ◎魷魚丸X2* 魷魚丸-烤 | 香甜玉米 玉米+毛豆+紅藜-煮 | 履歷蔬菜 | 蘿蔔湯 白蘿蔔+時蔬-煮 | 履歷豆漿 | 7.5 | 3.5 | 2.5 | 2.8 | | 1014 |
| 16 | 二 | 香菇炊飯 白米+時蔬-煮 | 五香翅小腿X2 翅小腿-滷 | 岩燒豬肉 詳圖豬肉+時蔬-燒 | 脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒 | 履歷蔬菜 | 筍子排骨湯 詳圖豬肉+筍+時蔬-煮 | | 7.0 | 3.0 | 2.5 | 2.9 | | 943 |
| 17 | 三 | 芝麻飯* 芝麻+白米-蒸 | 蔥油雞 雞肉+時蔬+蔥-炒 | 鐵板油腐* 油豆腐+時蔬-燒 | 紅燒蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒 | 履歷蔬菜 | 羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮 | | 6.9 | 3.0 | 2.5 | 2.7 | | 927 |
| 18 | 四 | 胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸 | 野菜燒肉 詳圖豬肉+時蔬-燒 | 洋蔥炒蛋* 蛋+時蔬-炒 | 芝香海結 海結+時蔬-煮 | 有機蔬菜 | 冬瓜西米露 西谷米+冬瓜塊-煮 | 水果 | 7.3 | 3.2 | 2.5 | 2.7 | 1.0 | 1032 |
| 19 | 五 | 白飯 白米-蒸 | ★虱目魚排X1* 虱目魚排-炸 | 酢醬豬* 詳圖豬肉+豆干+時蔬-煮 | 鮮炒四季 四季豆+時蔬-炒 | 履歷蔬菜 | 蔬菜湯* 味噌+時蔬-煮 | | 7.2 | 3.1 | 2.5 | 3.0 | | 970 |

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ◆表示3章10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