



每日  
滿意度調查  
歡迎回饋  
持續提升

食家安

115年06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	營養師 (份)	營養師 (份)	營養師 (份)	營養師 (份)	營養師 (份)	營養師 (份)
01	一	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	招牌咖哩豬 詳圖豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	糖醋雞X3 雞肉-燒	香炒海帶 海帶+時蔬-炒	履歷蔬菜	豆腐味噌湯* 味噌+豆腐-煮		6.8	2.5	2.0	2.8		840
02	二	小米飯 白米+小米-蒸	風味雞排X1 雞排-燒	紅絲小魚炒蛋* 蛋+吻仔魚+紅蘿蔔-炒	時令鮮瓜 瓜+時蔬-炒	履歷蔬菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮		6.6	2.5	2.0	2.7		821
03	三	招牌油飯* 糯米+開喝+詳圖豬肉+香菇+紅蔥片-蒸	★古早味炸雞翅X1 三節雞翅-炸	滷黑豆干* 黑豆干-滷	玉米花椰 花椰菜+玉米-炒	履歷蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		6.7	2.5	2.0	3.0		842
04	四	糙米飯 白米+糙米-蒸	無錫排骨* 詳圖豬肉+年糕+芝麻-煮	塔香鮮魚 鮮魚+時蔬-煮	蒜香高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	香菇雞湯 菇+雞肉+薑-煮	水果	6.6	2.5	2.0	2.8	1.0	886
05	五	白飯 白米-蒸	醬爆肉片 詳圖豬肉+時蔬-燒	豆干小炒* 豆干+詳圖豬肉+時蔬-炒	田園時蔬 南瓜+時蔬-炒	履歷蔬菜	酸辣湯* 豆腐+時蔬-煮		7.0	2.5	2.0	3.0		863
08	一	麥片飯* 白米+麥片-蒸	三杯菇菇雞 雞肉+菇+時蔬+九層塔-煮	◎魷魚丸X2* 魷魚丸-烤	翠綠四季 四季豆+時蔬-煮	履歷蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮		6.7	2.5	2.0	2.6		824
09	二	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	蔥燒豬肉 詳圖豬肉+時蔬-燒	滑嫩蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	蒜香芽菜 豆芽+時蔬-煮	履歷蔬菜	柴魚味噌湯* 味噌+豆腐+柴魚片-煮		6.5	2.5	2.0	2.7		814
10	三	DIY義大利麵* 麵-煮	嫩汁雞排X1 雞排-燒	番茄肉醬 詳圖豬肉+番茄+時蔬-煮	地瓜薯條X5 地瓜薯條-烤	履歷蔬菜	蘑菇濃湯* 蘑菇+時蔬-煮		6.8	2.5	2.0	2.8		840
11	四	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	★◎金黃魚塊X2* 魚-炸	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	有機蔬菜	海芽湯 海芽+薑-煮	水果	6.7	2.5	2.0	3.0	1.0	902
12	五	白飯 白米-蒸	蒜泥白肉 詳圖豬肉+時蔬-煮	香嫩油腐煲* 油豆腐+時蔬-煮	冬粉燴瓜 瓜+冬粉+時蔬-煮	履歷蔬菜	白玉雞湯 雞肉+白蘿蔔+薑-煮		6.8	2.5	2.0	2.5		826
15	一	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	香燒雞排X1 雞排-燒	麻婆豆腐* 豆腐+詳圖豬肉+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+馬鈴薯-煮	履歷蔬菜	日式蔬菜湯* 味噌+時蔬-煮		6.6	2.5	2.0	2.6		817
16	二	紫米飯 白米+紫米-蒸	青醬豬* 詳圖豬肉+時蔬-煮	蜜汁魚條X2* 魚-燒	鮮香炒筍 筍+時蔬-炒	履歷蔬菜	鮮蔬肉絲湯 詳圖豬肉+時蔬-煮		6.8	2.5	2.0	2.7		835
17	三	DIY肉燥麵疙瘩* 麵疙瘩+時蔬-煮	吮指翅小腿X2 翅小腿-燒	家鄉肉燥* 詳圖豬肉+豆干+時蔬-煮	飄香鮮瓜 瓜+時蔬-炒	履歷蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔+薑-煮		6.7	2.5	2.0	3.0		842
18	四	糙米飯 白米+糙米-蒸	照燒雞 雞肉+時蔬-燒	番茄炒蛋* 蛋+番茄-煮	紅仁甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	金針排骨湯 排骨+金針+時蔬-煮	水果	7.2	2.5	2.0	2.8	1.0	928
☆ 6/19(五) 端午節快樂 ☆														
22	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	泰式打拋豬 詳圖豬肉+九層塔+時蔬-煮	★◎麥香雞堡X1 香雞堡-炸	南洋粉絲煲* 干丁+詳圖豬肉+時蔬+冬粉-煮	履歷蔬菜	活力蔬菜湯 時蔬-煮		6.8	2.5	2.0	3.0		849
23	二	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	◆醬燒魚 鮮魚+時蔬-煮	蒜味燒雞 雞肉+時蔬-煮	芝香芽菜 豆芽+時蔬-煮	履歷蔬菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮		6.3	2.5	2.0	2.7		800
24	三	芝麻飯* 芝麻+白米-蒸	烤肉醬炒雞 雞肉+玉米+時蔬-燒	◎關東煮* 魚漿製品+時蔬-煮	蒜香花椰 花椰菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	招牌麵線羹 麵線+時蔬-煮		6.6	2.5	2.0	2.9		830
25	四	海苔香鬆飯 白米+香鬆-蒸	蜜香豬排X1 豬排-燒	雙色炒蛋* 蛋+玉米+時蔬-炒	清香白菜 大白菜+時蔬-炒	有機蔬菜	筍子肉絲湯 詳圖豬肉+筍-煮	水果	6.3	2.5	2.0	2.7	1.0	860
26	五	白飯 白米-蒸	瑪莎曼咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	砂鍋豆皮* 豆皮+時蔬-煮	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	鮮瓜排骨湯 瓜+排骨+薑-煮		6.4	2.5	2.0	2.7		807
29	一	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	泡菜燒肉 詳圖豬肉+時蔬+泡菜-燒	香燒二節翅X1 二節翅-燒	海帶干丁* 海帶+干丁-滷	履歷蔬菜	什錦蔬菜湯 時蔬-煮	履歷豆漿	6.2	3.3	2.0	2.8		858

☆ 6/30(二) 休業式 ☆

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」

\*表示本菜色含有甲殼類、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