



每日滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安

114年10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	主廚	副廚	服務	清潔	其他	備註
1	三	芝麻飯* 芝麻+白米-蒸	吮指翅小腿X2 翅小腿-燒	關東煮* 豆皮+時蔬-煮	蒜香花椰 花椰菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	味噌豆腐湯* 味噌+豆腐-煮		7.3	3.1	2.5	2.8			932
02	四	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	野菜燒肉 詳圖豬肉+時蔬-燒	蜜汁魚丁X3* 魚-燒	油蔥四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	金菇肉絲湯 詳圖豬肉+金針菇+時蔬-煮	水果	7.5	3.0	2.5	2.7	1.0		994
03	五	白飯 白米-蒸	花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	馬鈴薯炒蛋* 蛋+馬鈴薯+時蔬-炒	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	義式蔬菜湯 時蔬-煮		7.6	3.0	2.5	2.8			946
~10/6中秋節放假~															
07	二	小米飯 白米+小米-蒸	青醬豬* 詳圖豬肉+時蔬-燉	蒜味魚條X2* 魚-燒	清香白菜 大白菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	鮮瓜排骨湯 排骨+瓜-煮		7.7	3.0	2.5	2.8			953
08	三	番茄肉醬義大利麵* 麵+詳圖豬肉+番茄+時蔬-煮	炙燒雞翅X1 三節雞翅-燒	★馬鈴薯攤X4 馬鈴薯攤-炸	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	履歷蔬菜	蘑菇濃湯* 蘑菇+時蔬-煮		7.6	3.1	2.5	3.0			962
09	四	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	家常燒雞 雞肉+時蔬-煮	紅絲炒蛋* 蛋+南瓜+紅蘿蔔-炒	和風蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	有機蔬菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮	水果	7.6	3.0	2.5	2.6	1.0		997
~10/10國慶日放假~															
13	一	白飯 白米-蒸	泰式咖哩豬* 詳圖豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎魷魚丸X2* 魷魚丸-烤	螞蟻上樹* 冬粉+干丁+詳圖豬肉+時蔬-煮	履歷蔬菜	酸辣湯* 豆腐+時蔬-煮		7.9	3.0	2.5	3.0			976
14	二	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	鹽水雞 雞肉+時蔬-煮	豆皮年糕* 年糕+豆皮+詳圖豬肉+時蔬-煮	香滷海結 海結+時蔬-煮	履歷蔬菜	冬瓜西米露 西谷米+冬瓜塊-煮		7.8	3.0	2.5	2.7			955
15	三	芝麻飯* 芝麻+白米-蒸	黑糖滷肉 詳圖豬肉+時蔬-滷	雙色炒蛋* 蛋+玉米+時蔬-炒	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	筍子湯 筍-煮		7.5	3.2	2.5	2.8			954
16	四	DIY滷肉飯 白米-蒸	香燒雞排X1 雞排-燒	香菇肉燥 詳圖豬肉+香菇+時蔬-滷	芝香芽菜 豆芽+時蔬-煮	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 排骨+蘿蔔-煮	水果	7.5	3.2	2.5	2.9	1.0		1018
17	五	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	蒜泥白肉 詳圖豬肉+時蔬-煮	★◎麥克雞塊X2 雞塊-炸	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	香菇雞湯 菇+雞肉+薑-煮		7.5	3.2	2.5	3.0			963
20	一	白飯 白米-蒸	和風照燒雞 雞肉+時蔬-燒	味噌油腐* 油豆腐+詳圖豬肉+時蔬-煮	塔香海茸 海茸+九層塔+時蔬-煮	履歷蔬菜	金針湯 金針+薑絲-煮		7.6	3.0	2.5	2.7			941
21	二	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	壽喜燒豬 詳圖豬肉+時蔬-燒	番茄炒蛋* 蛋+番茄+時蔬-煮	炒筍片 筍+時蔬-炒	履歷蔬菜	白玉雞湯 雞肉+白蘿蔔+薑-煮		7.7	3.0	2.5	2.8			953
22	三	蔥油雞汁拌麵* 麵+雞肉+時蔬-煮	古早味豬排X1 豬排-燒	★◎檸檬雞柳條X2 雞柳條-炸	蒜香玉米 玉米+時蔬-煮	履歷蔬菜	海芽味噌湯* 豆腐+味噌+海芽-煮		7.7	3.2	2.5	3.0			977
23	四	小米飯 白米+小米-蒸	◆塔香魚* 水鯊魚+時蔬-煮	白菜燒雞 雞肉+時蔬-炒	飄香燴瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮	水果	7.5	3.0	2.5	2.8	1.0		999
~10/25光復節放假~															
27	一	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	香茅豬 詳圖豬肉+時蔬-煮	糖醋雞 雞肉-燒	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	客家米粉湯 米粉+時蔬-煮		7.9	3.1	2.5	3.0			983
28	二	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	★虱目魚排X1* 虱目魚排-炸	日式咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮	履歷豆漿	7.7	3.5	2.5	3.0			999
29	三	芝麻飯* 芝麻+白米-蒸	三杯雞 雞肉+時蔬+九層塔-煮	麻婆豆腐* 豆腐+詳圖豬肉+時蔬-煮	蒜香高麗 高麗菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	什錦豚骨湯 排骨+時蔬-煮		7.5	3.0	2.5	2.7			934
30	四	海苔香鬆飯* 白米+麥片+香鬆-蒸	蜜香豬排X1 豬排-燒	玉米炒蛋* 蛋+玉米-炒	田園炒菇 菇+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮瓜湯 瓜+薑-煮	水果	7.7	3.0	2.5	2.8	1.0		1013
31	五	白飯 白米-蒸	筍燻豬肉 詳圖豬肉+詳圖豬腳+筍-燒	和風蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	香燻條豆 四季豆+時蔬-炒	履歷蔬菜	仙草飲 仙草+綠豆+蜜豆-煮		7.6	3.0	2.5	2.7			941

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