



每日滿意度調查  
歡迎回饋  
持續提升

# 食家安 114年12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	蛋黃(個)	蛋清(個)	糖(茶匙)	油(茶匙)	水(公升)	肉類(克)
01	一	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	印度奶油咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎鮮蔬肉丸X1 獅子頭X1+時蔬-燒	脆炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	履歷蔬菜	日式蔬菜湯* 味噌+時蔬-煮		7.7	3.1	2.5	3.0		969
02	二	小米飯 白米+小米-蒸	黑糖滷肉 詳圖豬肉+時蔬-滷	蔬香魷魚* 魷魚+時蔬-炒	爆炒白菜 白菜+時蔬-煮	履歷蔬菜	洋蔥雞湯 雞肉+洋蔥+時蔬-煮		7.0	3.0	2.5	2.7		899
03	三	海苔香鬆飯 白米+香鬆-蒸	吮指翅小腿X2 翅小-燒	香滷豆干* 黑豆干-滷	家鄉海結 海結+時蔬-煮	履歷蔬菜	鮮蔬排骨湯 排骨+時蔬-煮		7.1	3.2	2.5	2.8		926
04	四	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	三杯雞 雞肉+時蔬+九層塔-煮	番茄炒蛋* 蛋+番茄+時蔬-煮	蔬炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	薑絲鮮瓜湯 瓜+薑-煮	水果	7.3	3.0	2.5	2.9	1.0	989
05	五	白飯 白米-蒸	醬爆肉片 詳圖豬肉+時蔬-燒	★◎麥克雞塊X2 雞塊-炸	紅仁脆筍 筍+時蔬-炒	履歷蔬菜	冬瓜西米露 西谷米+冬瓜塊-煮		7.5	3.0	2.5	3.0		948
08	一	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	紹子油腐* 油豆腐+詳圖豬肉+時蔬-煮	奶香玉米* 玉米+時蔬-煮	履歷蔬菜	鄉村蔬菜湯 時蔬-煮		7.8	3.1	2.5	3.0		976
09	二	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	野菜燒肉 詳圖豬肉+時蔬-燒	紅絲小魚炒蛋* 蛋+南瓜+咬仔魚+紅蘿蔔-炒	燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-煮	履歷蔬菜	筍子湯 筍+時蔬-煮		7.3	3.0	2.5	3.0		934
10	三	蒜香雞汁拌麵* 麵+雞肉+時蔬-煮	醬燒豬排X1 豬排-燒	金黃薯條X5 馬鈴薯條-烤	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	菇菇湯 菇+時蔬-煮		7.8	3.2	2.5	2.7		970
11	四	麥片飯* 白米+麥片-蒸	◆沙茶鮮魚* 水滸+時蔬-煮	和風照燒雞 雞肉+時蔬-燒	芝香芽菜 豆芽+時蔬-煮	有機蔬菜	酸辣湯* 豆腐+時蔬-煮	水果	7.0	3.0	2.5	2.8	1.0	964
12	五	白飯 白米-蒸	小米奶香豬* 詳圖豬肉+時蔬+小米-煮	★◎可樂餅X1 可樂餅-炸	鮮炒四季 四季豆+時蔬-炒	履歷蔬菜	白玉雞湯 雞肉+白蘿蔔+薑-煮		7.6	3.0	2.5	2.7		941
15	一	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	紅燒嫩雞 雞肉+時蔬-燒	砂鍋豆皮* 豆皮+時蔬-煮	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	履歷蔬菜	時蔬湯 時蔬-煮		7.9	3.0	2.5	2.8		967
16	二	小米飯 白米+小米-蒸	★◎虱目魚排X1* 虱目魚排-炸	麻婆豆腐* 豆腐+詳圖豬肉+時蔬-煮	鮮香炒筍 筍+時蔬-炒	履歷蔬菜	海芽味噌湯* 味噌+海芽+薑-煮		7.8	3.2	2.5	3.0		984
17	三	芝麻飯* 芝麻+白米-蒸	筍燻豬肉 詳圖豬肉+詳圖豬腳+筍-燒	★◎檸檬雞柳條X2 雞柳條-炸	香炒海絲 海絲+時蔬-炒	履歷蔬菜	香菇雞湯 菇+雞肉+薑-煮		7.5	3.0	2.5	3.0		948
18	四	雞肉絲飯 白米+雞肉-蒸	古早味雞翅X1 三節雞翅-燒	雙色炒蛋* 蛋+玉米+時蔬-炒	清甜白菜 大白菜+時蔬-炒	有機蔬菜	清爽鮮瓜湯 瓜+薑-煮	水果	7.0	3.1	2.5	2.9	1.0	976
19	五	白飯 白米-蒸	泡菜燒肉 詳圖豬肉+時蔬+泡菜-燒	香嫩豆腐煲* 豆腐+時蔬-煮	蒜香花椰 花椰菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	冬至湯圓 紅豆+湯圓-煮		7.5	3.0	2.5	2.7		934
22	一	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	烤肉醬炒豬 詳圖豬肉+時蔬-燒	玉米炒蛋* 蛋+玉米-炒	鐵板芽菜* 豆芽+油片絲+時蔬-煮	履歷蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		7.6	3.0	2.5	2.8		946
23	二	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	沙茶炒雞 雞肉+時蔬-炒	醬燒魚塊X2* 魚-燒	翠綠四季 四季豆+時蔬-煮	履歷蔬菜	鮮嫩豆腐湯* 豆腐+時蔬-煮		7.5	3.0	2.5	2.7		934
24	三	聖誕肉醬義大利麵* 麵+詳圖豬肉+番茄+時蔬-煮	風味雞排X1 雞排-燒	★馬鈴薯瓣X4 馬鈴薯瓣-炸	紅絲高麗 高麗菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	蘑菇濃湯* 蘑菇+時蔬-煮		7.8	3.0	2.5	3.0		969
12/25 行憲紀念日放假														
26	五	白飯 白米-蒸	日式咖哩豬 詳圖豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	糖醋雞X3 雞肉-燒	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	清香肉絲湯 詳圖豬肉+時蔬-煮		7.6	3.0	2.5	2.7		941
29	一	紫米飯 白米+紫米-蒸	炙燒雞翅X1 三節雞翅-燒	泡菜豬肉煲 詳圖豬肉+時蔬+泡菜-煮	螞蟻上樹* 干丁+詳圖豬肉+時蔬+冬粉-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 番茄+時蔬-煮	履歷豆漿*	7.7	3.4	2.5	2.8		983
30	二	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	麻油豬 詳圖豬肉+薑+時蔬-煮	和風蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	炒筍片 筍+時蔬-炒	履歷蔬菜	客家米粉湯 米粉+時蔬-煮		7.7	3.0	2.5	3.0		962
31	三	芝麻飯* 芝麻+白米-蒸	泰式椰奶雞* 雞肉+時蔬-煮	關東煮* 豆皮+時蔬-煮	田園炒菇 菇+時蔬-炒	履歷蔬菜	柴魚味噌湯* 味噌+豆腐+柴魚片-煮		7.5	3.0	2.5	2.8		939

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