



每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安

114年09月菜單

蘭州國中



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	生鮮豬肉 (g)	生鮮雞肉 (g)	生鮮牛肉 (g)	生鮮魚類 (g)	生鮮海鮮 (g)	生鮮水果 (g)
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	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	鮮蔬炒海絲 海絲+時蔬-煮	青菜	柴魚味噌湯* 味噌+豆腐+柴魚片-煮		6.4	2.8	2.0	2.9		871
02	二	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	烤肉醬燒雞 雞肉+時蔬-煮	番茄炒蛋* 蛋+番茄+時蔬-煮	椒香四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	仙草飲 仙草+綠豆+蜜豆-煮		6.9	3.0	2.0	2.7		914
03	三	有機飯 有機米-蒸	無錫排骨* 詳圖豬肉+年糕+芝麻-煮	★◎金黃小魚X2* 魚-炸	鮮蔬高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	金針肉絲湯 詳圖豬肉+金針花+時蔬-煮	水果	7.0	2.9	2.0	2.8	1.0	979
04	四	招牌油飯* 糯米+開陽+詳圖豬肉+時蔬-蒸	蜜汁雞翅X1 三節雞翅-燒	滷味拼盤* 黑豆干+時蔬-滷	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		6.8	3.0	2.0	2.9		916
05	五	白飯 白米-蒸	風味雞排X1 雞排-燒	麻婆豆腐* 豆腐+詳圖豬肉+時蔬-煮	蒜香炒筍 筍+時蔬-炒	有機蔬菜	招牌麵線羹 麵線+時蔬-煮	水果	7.0	2.6	2.0	2.9	1.0	961
08	一	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	◆醬燒鮮魚* 水魷魚+時蔬-煮	和風照燒雞 雞肉+時蔬-燒	螞蟻上樹* 冬粉+干丁+詳圖豬肉+時蔬-煮	青菜	蕃茄豆腐湯* 蕃茄+豆腐-煮		7.0	2.6	2.0	2.7		892
09	二	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	蘑菇奶香豬* 詳圖豬肉+蘑菇+時蔬-煮	和風蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	鮮菇燴瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	香菇雞湯 菇+雞肉+薑-煮		6.9	2.8	2.0	2.7		899
10	三	有機飯 有機米-蒸	梅菜燒雞 雞肉+梅干菜+筍干-燒	豆干小炒* 豆干+詳圖豬肉+時蔬-炒	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮	水果	7.0	2.7	2.0	2.7	1.0	959
11	四	蔥香雞汁拌麵* 麵+雞肉+時蔬-煮	醬汁豬排X1 豬排-燒	★地瓜薯條X5 地瓜薯條-炸	油蔥芽菜 豆芽+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮瓜湯 瓜+薑-煮		6.8	2.9	2.0	2.7		899
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	有機蔬菜	鮮蔬排骨湯 排骨+時蔬-煮	水果	6.7	2.9	2.0	3.0	1.0	965
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-炸	香甜玉米 玉米+毛豆+紅藜-煮	青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+時蔬-煮		6.9	2.8	2.0	2.8		904
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	青菜	筍子排骨湯 詳圖豬肉+筍+時蔬-煮		6.9	2.7	2.0	2.9		901
17	三	有機飯 有機米-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	有機蔬菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮	水果	7.0	2.8	2.0	2.7	1.0	967
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		7.0	2.8	2.0	2.7		907
19	五	白飯 白米-蒸	★虱目魚排X1* 虱目魚排-炸	香燒豆皮* 豆皮+時蔬-煮	鮮炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	蔬菜湯* 味噌+時蔬-煮	水果	6.8	2.7	2.0	2.7	1.0	944
22	一	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	春川炒雞 雞肉+泡菜+時蔬-炒	大醬燒豆腐* 豆腐+時蔬-煮	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮	隨選 豆漿*	6.4	3.4	2.0	2.9		916
23	二	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	蠔油蒜味雞 雞肉+時蔬-煮	★虱目魚條X2* 魚-炸	脆炒白菜 白菜+時蔬-煮	青菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮		6.9	2.9	2.0	2.7		907
24	三	有機飯 有機米-蒸	薑汁燒肉 詳圖豬肉+時蔬-燒	玉米炒蛋* 蛋+玉米-炒	蔬炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯* 味噌+豆腐-煮	水果	6.8	2.7	2.0	2.8	1.0	949
25	四	特製義大利麵* 麵-煮	嫩汁雞排X1 雞排-燒	番茄肉醬 詳圖豬肉+蕃茄+時蔬-煮	馬鈴薯瓣X4 馬鈴薯瓣-烤	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬-煮		6.8	2.8	2.0	2.9		901
26	五	白飯 白米-蒸	沙茶炒肉 詳圖豬肉+時蔬-炒	★◎檸檬雞柳條X2 雞柳條-炸	黑椒芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮	水果	6.8	2.8	2.0	2.9	1.0	961

~教師節放假~

30	二	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	筍燜豬肉 詳圖豬肉+詳圖豬腳+筍-燒	◎雞肉丸X2 雞肉丸+時蔬-燒	日式蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-燒	青菜	菇菇湯 菇+薑絲-煮		6.5	2.7	2.0	2.8		866
----	---	------------------	-----------------------	--------------------	------------------	----	---------------	--	-----	-----	-----	-----	--	-----

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ◆表示3年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

主菜種類 (次/月)				主菜食材特性 (次/月)				副菜食材分析 (次/月)				其他分析 (次/月)	
日期	星期	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品		加工食品		油炸品	甜湯		
								魚、肉類	其他				
次	次		次	次	次	次		次	次	次	次		
0	2		9	10	21	0		4	0	7	4		