



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

完
好
豬

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	豆 漿 (份)	青 豆 (份)	黑 豆 (份)	米 飯 (份)	水 餃 (大份)	
01	一	胚芽飯*	泰式咖哩豬	★鹹酥雞X3	鮮蔬炒海絲	青菜	柴魚味噌湯*		6.4	2.8	2.0	2.9		871
		白米+胚芽米-蒸	詳圖豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	雞肉-炸	海絲+時蔬-煮		味噌+豆腐+柴魚片-煮							
02	二	燕麥飯*	烤肉醬燒雞	番茄炒蛋*	椒香四季	青菜	仙草飲		6.9	3.0	2.0	2.7		914
		白米+燕麥-蒸	雞肉+時蔬-煮	蛋+番茄+時蔬-煮	四季豆+時蔬-炒		仙草+綠豆+蜜豆-煮							
03	三	有機飯	無錫排骨*	★◎金黃小魚X2*	鮮蔬高麗	有機 蔬菜	金針肉絲湯	水果	7.0	2.9	2.0	2.8	1.0	979
		有機米-蒸	詳圖豬肉+年糕+芝麻-煮	魚-炸	高麗菜+時蔬-炒		詳圖豬肉+金針花+時蔬-煮							
04	四	招牌油飯*	蜜汁雞翅X1	滷味拼盤*	脆炒花椰	有機 蔬菜	白玉雞湯		6.8	3.0	2.0	2.9		916
		糯米+開陽+詳圖豬肉+時蔬-蒸	三節雞翅-燒	黑豆干+時蔬-滷	花椰菜+時蔬-炒		雞肉+白蘿蔔+薑-煮							
05	五	白飯	風味雞排X1	麻婆豆腐*	蒜香炒筍	有機 蔬菜	招牌麵線羹	水果	7.0	2.6	2.0	2.9	1.0	961
		白米-蒸	雞排-燒	豆腐+詳圖豬肉+時蔬-煮	筍+時蔬-炒		麵線+時蔬-煮							
08	一	五穀飯*	◆醬燒鮮魚*	和風照燒雞	螞蟻上樹*	青菜	蕃茄豆腐湯*		7.0	2.6	2.0	2.7		892
		白米+五穀米-蒸	水煮魚+時蔬-煮	雞肉+時蔬-燒	冬粉+干丁+詳圖豬肉+時蔬-煮		蕃茄+豆腐-煮							
09	二	薏仁飯	蘑菇奶奶香豬*	和風蒸蛋*	鮮菇燴瓜	青菜	香菇雞湯		6.9	2.8	2.0	2.7		899
		白米+洋薏仁-蒸	詳圖豬肉+蘑菇+時蔬-煮	蛋+時蔬-蒸	瓜+時蔬-煮		菇+雞肉+薑-煮							
10	三	有機飯	梅菜燒雞	豆干小炒*	爆炒白菜	有機 蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	7.0	2.7	2.0	2.7	1.0	959
		有機米-蒸	雞肉+梅干菜+筍干-燒	豆干+詳圖豬肉+時蔬-炒	大白菜+時蔬-炒		綠豆+薏仁-煮							
11	四	蔥香雞汁拌麵*	醬汁豬排X1	★地瓜薯條X5	油蔥芽菜	有機 蔬菜	鮮瓜湯		6.8	2.9	2.0	2.7		899
		麵+雞肉+時蔬-煮	豬排-燒	地瓜薯條-炸	豆芽+時蔬-煮		瓜+薑-煮							
12	五	白飯	三杯菇菇雞	香嫩豆腐煲*	鮮炒花椰	有機 蔬菜	鮮蔬排骨湯	水果	6.7	2.9	2.0	3.0	1.0	965
		白米-蒸	雞肉+時蔬+九層塔-煮	油豆腐+時蔬-煮	花椰菜+時蔬-炒		排骨+時蔬-煮							
15	一	雜糧飯*	日式咖哩豬	★◎魷魚丸X2*	香甜玉米	青菜	蘿蔔湯		6.9	2.8	2.0	2.8		904
		白米+雜糧-蒸	詳圖豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	魷魚丸-炸	玉米+毛豆+紅藜-煮		白蘿蔔+時蔬-煮							
16	二	香菇炊飯	五香翅小腿X2	岩燒豬肉	脆炒高麗	青菜	筍子排骨湯		6.9	2.7	2.0	2.9		901
		白米+時蔬-煮	翅小腿-滷	詳圖豬肉+時蔬-燒	高麗菜+時蔬-炒		詳圖豬肉+筍+時蔬-煮							
17	三	有機飯	蔥油雞	鐵板油腐*	紅燒蘿蔔	有機 蔬菜	羅宋湯	水果	7.0	2.8	2.0	2.7	1.0	967
		有機米-蒸	雞肉+時蔬+蔥-炒	油豆腐+時蔬-燒	蘿蔔+時蔬-燒		蕃茄+時蔬-煮							
18	四	胚芽飯*	野菜燒肉	洋蔥炒蛋*	芝香海結	有機 蔬菜	冬瓜西米露		7.0	2.8	2.0	2.7		907
		白米+胚芽米-蒸	詳圖豬肉+時蔬-燒	蛋+時蔬-炒	海結+時蔬-煮		西谷米+冬瓜塊-煮							
19	五	白飯	★虱目魚排X1*	香燒豆皮*	鮮炒四季	有機 蔬菜	蔬菜湯*	水果	6.8	2.7	2.0	2.7	1.0	944
		白米-蒸	虱目魚排-炸	豆皮+時蔬-煮	四季豆+時蔬-炒		味噌+時蔬-煮							
22	一	燕麥飯*	春川炒雞	大醬燒豆腐*	時令鮮瓜	青菜	紅豆紫米粥	履歷 豆漿*	6.4	3.4	2.0	2.9		916
		白米+燕麥-蒸	雞肉+泡菜+時蔬-炒	豆腐+時蔬-煮	瓜+時蔬-煮		紅豆+黑糯米-煮							
23	二	紅藜飯	蠔油蒜味雞	★虱目魚條X2*	脆炒白菜	青菜	薑絲海芽湯		6.9	2.9	2.0	2.7		907
		白米+紅藜米-蒸	雞肉+時蔬-煮	魚-炸	白菜+時蔬-煮		海芽+薑-煮							
24	三	有機飯	薑汁燒肉	玉米炒蛋*	蔬炒高麗	有機 蔬菜	味噌豆腐湯*	水果	6.8	2.7	2.0	2.8	1.0	949
		有機米-蒸	詳圖豬肉+時蔬-燒	蛋+玉米-炒	高麗菜+時蔬-炒		味噌+豆腐-煮							
25	四	特製義大利麵*	嫩汁雞排X1	番茄肉醬	馬鈴薯燙X4	有機 蔬菜	巧達濃湯		6.8	2.8	2.0	2.9		901
		麵-煮	雞排-燒	詳圖豬肉+蕃茄+時蔬-煮	馬鈴薯燙-煮		馬鈴薯+時蔬-煮							
26	五	白飯	沙茶炒肉	★◎檸檬雞柳條X2	黑椒芽菜	有機 蔬菜	肉骨茶湯	水果	6.8	2.8	2.0	2.9	1.0	961
		白米-蒸	詳圖豬肉+時蔬-炒	雞柳條-炸	豆芽菜+時蔬-煮		排骨+時蔬-煮							

~教師節放假~

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	豆 漿 (份)	青 豆 (份)	黑 豆 (份)	米 飯 (份)	水 餃 (大份)	
30	二	胚芽飯*	筍燜豬肉	◎雞肉丸X2	日式蘿蔔	青菜	菇菇湯		6.5	2.7	2.0	2.8		866
		白米+胚芽米-蒸	詳圖豬肉+詳圖豬腳+筍-燒	雞肉丸+時蔬-燒	白蘿蔔+時蔬-燒		菇+薑絲-煮							

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

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)			
豆製品 及海鮮 製品	豬 肉	雞 肉	生鮮食材	調理食品		加工食品	魚、肉類	其他	油炸品	甜湯		
次 次	次	次	次	次			次	次	次	次		
0 2	9	10	21	0		4		0	7	4		