



每日
滿意度調查
歡迎回饋

食家安

113年10月菜單

百齡高中



營養師：陳云憶(營養字第011592號) 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	主菜一	主菜二	副菜	蔬菜	湯品	附品	全餐 套餐 (60)	日餐 套餐 (60)	蔬果(5)	油脂(5)	水果(5)	熱量 (大卡)
01	二	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	蘑菇奶香豬 祥園豬肉+蘑菇+時蔬-煮	滑嫩蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	脆炒白菜 白菜+時蔬-炒	青菜	薑絲海芽湯 海芽+豆腐+薑-煮		6.4	2.8	1.9	2.9		868
02	三	番茄肉醬 義大利麵 麵+祥園豬肉+番茄+時蔬-煮	義式雞排X1 雞排-燒	★馬鈴薯燙X4 馬鈴薯-炸	椒香四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	玉米濃湯 玉米+時蔬-煮	水果	6.4	2.9	2.0	2.9	1.0	938
03	四	小米飯 白米+小米-蒸	高昇排骨 祥園豬肉+芝麻+年糕-煮	蒜味魚丁X3 魚-燒	紅仁甘藍 高麗菜+時蔬-炒	青菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜-煮		6.5	2.9	1.9	3.0		928
04	五	五穀飯 白米+五穀米-蒸	味噌燒肉 祥園豬肉+時蔬-燒	◎關東煮 魚漿製品+時蔬-煮	繽紛花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	燒仙草 仙草+綠豆+蜜豆-煮	水果	6.3	2.9	1.9	2.8	1.0	924
07	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	白醬燉雞 雞肉+時蔬-煮	★虱目魚條X2 魚-炸	芝香芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	青菜	洋蔥蘑菇湯 洋蔥+蘑菇+時蔬-煮		6.4	3.0	2.0	2.8		881
08	二	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	叉燒豬排X1 豬排-燒	玉米炒蛋 蛋+玉米-炒	鮮菇燴瓜 瓜+菇+時蔬-燴	青菜	摩摩喳喳 西谷米+芋頭+地瓜-煮		6.4	2.8	1.9	2.9		868
09	三	DIY韓國 海苔紫米飯 海苔+芝麻+白米+紫米-蒸	韓風翅小腿X2 翅小腿-燒	泡菜豬肉煲 豆腐+祥園豬肉+泡菜+時蔬-煮	清爽脆筍 筍+時蔬-炒	青菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮	水果	6.4	2.9	2.0	2.9	1.0	938

~10/10(四) 國慶日放假一天~

11	五	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	招牌咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	蕈菇花椰 花椰菜+菇+時蔬-炒	青菜	柴魚味噌湯 味噌+豆腐+柴魚片-煮	水果	6.0	3.1	1.7	2.6	1.0	902
14	一	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	宮保雞丁 雞肉+花生+時蔬-炒	豬肉燒豆皮 豆皮+祥園豬肉+時蔬-煮	蒜香洋芋 馬鈴薯+玉米+時蔬+蒜-煮	青菜	薑絲冬瓜湯 瓜+薑絲-煮		6.3	2.9	1.9	2.8		864
15	二	麥片飯 白米+麥片-蒸	炙燒雞排X1 雞排-燒	菇菇燴蛋 蛋+時蔬-炒	佃煮海結 海結+時蔬-滷	青菜	番茄蔬菜湯 蕃茄+時蔬-煮		6.4	3.0	1.9	2.7		874
16	三	香菇肉燥麵 祥園豬肉+時蔬-滷	鐵路豬排X1 豬排-燒	奶黃包x1 奶黃包-蒸	鮮炒四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	大滷湯 豆腐+時蔬-煮	水果	6.5	2.9	2.0	2.7	1.0	937
17	四	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	黑胡椒炒豬 祥園豬肉+時蔬-炒	★◎可樂餅X1 可樂餅-炸	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	紫米薏仁湯 黑糯米+小薏仁+椰奶-煮		6.4	3.2	1.9	3.0		903
18	五	小米飯 白米+小米-蒸	◎沙茶炒雞 雞肉+米血+時蔬-炒	小卷油腐 小卷+油豆腐+時蔬-燒	香炒白菜 白菜+時蔬-煮	青菜	榨菜肉絲湯 祥園豬肉+榨菜+時蔬-煮	水果	6.3	2.9	1.9	2.8	1.0	924
21	一	五穀飯 白米+五穀米-蒸	家常黃燜雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	蔥爆豬肉豆腐 豆腐+祥園豬肉+時蔬-煮	鮮蔬高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	白玉排骨湯 排骨+蘿蔔-煮		6.5	2.8	2.0	2.9		878
22	二	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	蜜香豬排X1 豬排-燒	紅絲炒蛋 蛋+南瓜+時蔬-炒	塔香海苔 海苔+九層塔+時蔬-煮	青菜	筍子湯 筍+時蔬-煮		6.5	2.9	1.9	2.7		874
23	三	招牌油飯 糯米+開陽+祥園豬肉+時蔬-蒸	檸香嫩雞翅X1 三節雞翅-燒	◎古早味肉羹 肉羹+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	青菜	鮮蔬味噌湯 味噌+時蔬-煮	水果	6.0	2.8	1.9	2.8	1.0	994
24	四	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	糖醋豬 祥園豬肉+鳳梨+時蔬-煮	★酥炸魚塊X2 魚-炸	翠炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	海芽雞湯 雞肉+海芽-煮		6.4	2.8	2.0	2.9		941
25	五	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	甜蒜地瓜雞 雞肉+地瓜+時蔬-煮	豆干炒肉絲 祥園豬肉+豆干+時蔬-炒	醬香炒筍 筍+時蔬-炒	青菜	◎黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮	水果	6.5	3.4	2.0	2.7	1.0	974
28	一	麥片飯 白米+麥片-蒸	★酥炸魚排X1 魚排-炸	奶油咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	爆炒白菜 白菜+時蔬-煮	青菜	金菇豆腐湯 豆腐+菇+時蔬-煮	履歷 豆漿	6.4	3.2	1.9	2.7		889
29	二	紫米飯 白米+紫米-蒸	泰式打拋豬 祥園豬肉+九層塔+時蔬-煮	螞蟻上樹 冬粉+干丁+祥園豬肉+時蔬-煮	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	義式蔬菜湯 蕃茄+時蔬-煮		6.6	3.0	1.9	2.8		894
30	三	南瓜 雞肉義大利麵 麵+南瓜+雞肉+時蔬-煮	醬燒豬排X1 豬排-燒	★◎麥克雞塊X2 雞塊-炸	田園炒菇 菇+時蔬-炒	青菜	玉米湯 祥園豬肉+玉米-煮		6.0	3.0	1.9	2.8	1.0	909
31	四	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	春川炒雞 雞肉+泡菜+時蔬-炒	毛豆炒蛋 蛋+毛豆+時蔬-炒	黑椒芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	青菜	花生麥片湯 花生+麥片-煮		6.1	3.2	1.9	2.8	0	934

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「未使用輻射污染食物」

※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)				
豆類 魚肉 及其 製品		豬肉	雞肉		加工食品				油炸品		甜湯	
									魚.肉類	其他		
次	次	次	次	次	次		次		次		次	
6	6	17	13	40	5		0		0		7	