



每日滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安

115年03月菜單

百齡高中



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	主菜一	主菜二	副菜	蔬菜	湯品	附品	蛋類(個)	肉類(g)	魚類(g)	油類(ml)	糖類(g)	其他	大卡	小卡
02	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	招牌咖哩豬 詳團豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎麥克雞塊X2 雞塊-烤	家鄉海結 海結+時蔬-煮	青菜	元宵甜湯圓 紅豆+湯圓-煮		7.0	2.5	2.0	3.0			863	
03	二	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	滑嫩蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	活力蔬菜湯 時蔬-煮		6.6	2.5	2.0	2.8			826	
04	三	有機飯 有機米-蒸	BBQ豬排X1 豬排-滷	糖醋魚* 鮭魚+時蔬-煮	香炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	筍子排骨湯 詳團豬肉+筍-煮	水果	6.5	2.6	2.0	2.8	1.0		886	
05	四	DIY肉燥麵疙瘩* 麵疙瘩+時蔬-煮	香燒翅小腿X2 翅小腿-燒	家鄉肉燥* 詳團豬肉+豆干+時蔬-煮	飄香燴瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	金針肉絲湯 詳團豬肉+金針花+時蔬-煮		6.8	2.5	2.0	2.5			826	
06	五	白飯 白米-蒸	和風照燒雞 雞肉+時蔬-燒	◎關東煮* 魚漿製品+時蔬-煮	清香高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	酸辣湯* 豆腐+時蔬-煮	水果	6.7	2.5	2.0	2.6	1.0		884	
09	一	小米飯 白米+小米-蒸	鐵路豬排x1 豬排-燒	蔥油雞 雞肉+時蔬-炒	螞蟻上樹* 干丁+詳團豬肉+時蔬+冬粉-煮	青菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮		7.0	2.5	2.0	2.7			849	
10	二	DIY義大利麵* 麵-煮	嫩汁雞排X1 雞排-燒	番茄肉醬 詳團豬肉+番茄+時蔬-煮	★地瓜薯條X5 地瓜薯條-炸	青菜	玉米濃湯* 玉米+時蔬-煮		6.9	2.6	2.0	3.0			863	
11	三	有機飯 有機米-蒸	黃金泡菜燒肉 詳團豬肉+泡菜+時蔬-煮	蜜汁魚條X2* 魚-燒	油蔥四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔+薑-煮	水果	6.7	2.5	2.0	2.6	1.0		884	
12	四	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	麻油雞 雞肉+時蔬-煮	紅絲炒蛋* 蛋+紅蘿蔔-炒	蒜香花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	清香肉絲湯 詳團豬肉+時蔬-煮		6.7	2.5	2.0	3.0			842	
13	五	白飯 白米-蒸	青醬豬* 詳團豬肉+時蔬-煮	雞汁油豆腐* 油豆腐+雞肉+時蔬-煮	芝香芽菜 豆芽+時蔬-煮	有機蔬菜	香菇雞湯 菇+雞肉+薑-煮	水果	6.7	2.5	2.0	2.5	1.0		879	
16	一	紫米飯 白米+紫米-蒸	風味雞排X1 雞排-燒	砂鍋豆皮豬* 詳團豬肉+豆皮+時蔬-煮	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	青菜	什錦排骨湯 排骨+時蔬-煮		6.6	2.5	2.0	2.7			821	
17	二	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	黑糖滷肉 詳團豬肉+時蔬-滷	玉米炒蛋* 蛋+玉米-炒	鮮炒白菜 大白菜+時蔬-煮	青菜	冬瓜西米露 西谷米+冬瓜塊-煮		6.7	2.5	2.0	2.6			824	
18	三	有機飯 有機米-蒸	瓜仔肉 詳團豬肉+時蔬-煮	★酥炸魚丁X3* 魚-炸	蒜香甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	日式蔬菜湯* 味噌+時蔬-煮	水果	6.7	2.5	2.0	3.0	1.0		902	
19	四	招牌油飯 糯米+詳團豬肉+香菇+紅蔥片-蒸	炙燒雞翅X1 三節雞翅-燒	滷蛋豆干* 蛋X1+黑豆干-滷	燉煮蘿蔔 蘿蔔+蒟蒻+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮蔬肉絲湯 詳團豬肉+時蔬-煮		6.5	2.5	2.0	2.6			810	
20	五	白飯 白米-蒸	奶油咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎餡餅X1 豬肉餡餅-烤	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮瓜湯 瓜+薑-煮	水果	6.8	2.5	2.0	2.8	1.0		900	
23	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	白醬燉豬 詳團豬肉+時蔬-燒	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	香炒海絲 海絲+時蔬-炒	青菜	◎黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮		6.7	2.5	2.0	3.0			842	
24	二	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	蜜汁雞排X1 雞排-燒	紹子油腐* 油豆腐+詳團豬肉+時蔬-煮	香燻條豆 四季豆+時蔬-炒	青菜	海芽味噌湯* 味噌+海芽+薑-煮		6.4	2.5	2.0	2.8			812	
25	三	有機飯 有機米-蒸	★◎虱目魚排X1* 虱目魚排-炸	筍燻豬肉 詳團豬肉+詳團豬蹄+筍-燒	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	客家米粉湯 米粉+時蔬-煮	水果	6.8	2.5	2.0	3.0	1.0		909	
26	四	海苔紫米拌飯* 海苔+芝麻+白米+紫米-蒸	泡菜燒肉 詳團豬肉+時蔬+泡菜-燒	什蔬雜菜煲 雞肉+冬粉+時蔬-煮	醬爆豆干* 豆干+時蔬-炒	有機蔬菜	白玉雞湯 雞肉+白蘿蔔+薑-煮		6.9	2.6	2.0	2.7			850	
27	五	白飯 白米-蒸	蠔油香菇雞 雞肉+時蔬-煮	肉茸炒蛋* 蛋+詳團豬肉+玉米+時蔬-炒	清香白菜 大白菜+時蔬-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮	水果	6.8	2.5	2.0	2.8	1.0		900	
30	一	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	塔香燉雞 雞肉+時蔬-煮	麻婆絞肉豆腐* 豆腐+詳團豬肉+時蔬-煮	香炒芽菜 豆芽+時蔬-煮	青菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮	履歷豆漿*	6.5	2.9	2.0	2.6			840	
31	二	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	◆紅燒魚 烏魚+時蔬-煮	蒜泥白肉 詳團豬肉+時蔬-煮	田園時蔬 時蔬-炒	青菜	薑絲鮮瓜湯 瓜+薑-煮		6.9	2.5	2.0	2.7			842	

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

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	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
3	6	15	15	40	4	0	0	4	4