



每日  
滿意度調查  
歡迎回饋  
持續提升

# 食家安 115年04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	全蛋(個)	雞蛋(個)	鮮肉(磅)	鮮魚(磅)	水菓(磅)	糖漿(磅)	糖(磅)	
01	三	<b>芝麻飯*</b> 芝麻+白米-蒸	<b>三杯菇菇雞</b> 雞肉+時蔬+九層塔-煮	<b>豆干炒肉絲*</b> 豆干+鮮圓豬肉+時蔬-炒	<b>鮮炒白菜</b> 大白菜+時蔬-炒	青菜	<b>酸辣湯*</b> 豆腐+時蔬-煮	水果	7.1	3.0	2.5	2.8	1.0		971	
02	四	<b>薏仁飯</b> 白米+洋薏仁-蒸	<b>梅干扣肉</b> 鮮圓豬肉+筍干+梅干菜-燒	<b>★◎檸檬雞柳條X2</b> 雞柳條-炸	<b>芝香芽菜</b> 豆芽+時蔬-煮	青菜	<b>海芽味噌湯*</b> 味噌+海芽-煮		7.2	3.0	2.5	3.0				927
<b>☆4/3(五)&amp;4/6(一)☆兒童節&amp;清明節連假☆</b>																
07	二	<b>燕麥飯*</b> 白米+燕麥-蒸	<b>花瓜雞</b> 雞肉+花瓜+時蔬-煮	<b>◎福州丸X1關東煮</b> 福州丸X1+魚漿製品+蒟蒻+時蔬-煮	<b>香滷海結</b> 海結+時蔬-煮	青菜	<b>金針排骨湯</b> 排骨+金針+時蔬-煮		7.3	3.0	2.5	2.6				916
08	三	<b>芝麻飯*</b> 芝麻+白米-蒸	<b>烤肉醬炒豬</b> 鮮圓豬肉+時蔬-炒	<b>★虱目魚條X2*</b> 魚-炸	<b>香燻條豆</b> 四季豆+時蔬-炒	青菜	<b>豆腐味噌湯*</b> 味噌+豆腐-煮	水果	7.3	3.0	2.5	3.0	1.0			994
09	四	<b>DIY肉燥麵*</b> 烏龍麵-煮	<b>嫩汁雞排X1</b> 雞排-燒	<b>香菇肉燥*</b> 鮮圓豬肉+豆干+香菇-煮	<b>蔬炒高麗</b> 高麗菜+時蔬-炒	青菜	<b>紅豆紫米粥</b> 紅豆+黑糯米-煮		7.4	3.0	2.5	2.7				927
10	五	<b>白飯</b> 白米-蒸	<b>鐵路豬排X1</b> 豬排-燒	<b>番茄炒蛋*</b> 蛋+番茄-煮	<b>脆炒花椰</b> 花椰菜+時蔬-炒	青菜	<b>海芽湯</b> 海芽+薑-煮	水果	7.2	3.0	2.5	2.8	1.0			978
13	一	<b>麥片飯*</b> 白米+麥片-蒸	<b>招牌咖哩豬</b> 鮮圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	<b>★鹹酥雞X3</b> 雞肉-炸	<b>香炒鮮瓜</b> 瓜+時蔬-炒	青菜	<b>清香肉絲湯</b> 鮮圓豬肉+時蔬-煮		7.5	3.0	2.5	3.0				948
14	二	<b>胚芽飯*</b> 白米+胚芽米-蒸	<b>蠔油香菇雞</b> 雞肉+時蔬-煮	<b>砂鍋豆皮豬*</b> 鮮圓豬肉+豆皮+時蔬-煮	<b>佃煮蘿蔔</b> 蘿蔔+時蔬-煮	青菜	<b>玉米湯</b> 玉米+馬鈴薯-煮		7.3	3.0	2.5	2.6				916
15	三	<b>芝麻飯*</b> 芝麻+白米-蒸	<b>塔香嫩雞</b> 雞肉+時蔬-煮	<b>◎魷魚丸X2*</b> 魷魚丸-烤	<b>螞蟻上樹*</b> 干丁+鮮圓豬肉+時蔬+冬粉-煮	青菜	<b>黑糖山粉圓</b> 山粉圓+黑糖-煮	水果	7.6	3.0	2.5	2.6	1.0			997
16	四	<b>雞肉絲飯</b> 白米+雞肉-蒸	<b>蜜香豬排X1</b> 豬排-燒	<b>雞茸炒蛋*</b> 蛋+雞肉+玉米+時蔬-炒	<b>爆炒高麗</b> 高麗菜+時蔬-炒	青菜	<b>柴魚味噌湯*</b> 味噌+豆腐+柴魚片-煮		7.5	3.0	2.5	2.8				939
17	五	<b>白飯</b> 白米-蒸	<b>香燒雞排X1</b> 雞排-燒	<b>麻婆絞肉豆腐*</b> 豆腐+鮮圓豬肉+時蔬-煮	<b>鮮蔬花椰</b> 花椰菜+時蔬-炒	青菜	<b>大滷湯*</b> 鮮圓豬肉+豆腐+時蔬-煮	水果	7.4	3.0	2.5	2.7	1.0			987
20	一	<b>薏仁飯</b> 白米+洋薏仁-蒸	<b>無錫排骨*</b> 鮮圓豬肉+年糕+芝麻-煮	<b>雞絲油腐煲*</b> 油豆腐+雞肉+時蔬-煮	<b>鐵板芽菜</b> 豆芽+時蔬-煮	青菜	<b>蘿蔔湯</b> 白蘿蔔+薑-煮		7.6	3.0	2.5	2.6				937
21	二	<b>DIY特製義大利麵*</b> 麵-煮	<b>炙燒雞翅X1</b> 三節雞翅-燒	<b>番茄肉醬</b> 鮮圓豬肉+番茄+時蔬-煮	<b>馬鈴薯燻X4</b> 馬鈴薯燻-烤	青菜	<b>蘑菇濃湯*</b> 蘑菇+時蔬-煮		7.0	3.0	2.5	2.7				899
22	三	<b>芝麻飯*</b> 芝麻+白米-蒸	<b>壽喜燒豬</b> 鮮圓豬肉+時蔬-燒	<b>滑嫩蒸蛋*</b> 蛋+時蔬-蒸	<b>炒筍片</b> 筍+時蔬-炒	青菜	<b>玉米肉絲湯</b> 鮮圓豬肉+玉米-煮	水果	7.5	3.0	2.5	3.0	1.0			1008
23	四	<b>糙米飯</b> 白米+糙米-蒸	<b>★◎虱目魚排X1*</b> 虱目魚排-炸	<b>瓜仔肉</b> 鮮圓豬肉+時蔬-煮	<b>清香白菜</b> 大白菜+時蔬-炒	青菜	<b>冬瓜西米露</b> 西谷米+冬瓜塊-煮		7.4	3.0	2.5	3.0				941
24	五	<b>白飯</b> 白米-蒸	<b>奶油咖哩雞</b> 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	<b>◎鮮蔬肉丸X1</b> 獅子頭+時蔬-燒	<b>清炒高麗</b> 高麗菜+時蔬-炒	青菜	<b>日式味噌湯*</b> 味噌+豆腐+時蔬-煮	水果	7.7	3.0	2.5	2.7	1.0			1008
27	一	<b>麥片飯*</b> 白米+麥片-蒸	<b>蒜泥白肉</b> 鮮圓豬肉+時蔬-煮	<b>★◎麥克雞塊X2</b> 雞塊-炸	<b>香炒海絲</b> 海絲+時蔬-炒	青菜	<b>招牌麵線羹</b> 麵線+時蔬-煮		7.5	3.0	2.5	3.0				948
28	二	<b>胚芽飯*</b> 白米+胚芽米-蒸	<b>無骨雞排X1</b> 雞排-燒	<b>玉米炒蛋*</b> 蛋+玉米-炒	<b>蒜香高麗</b> 高麗菜+時蔬-炒	青菜	<b>香菇雞湯</b> 菇+雞肉+薑-煮	履歷豆漿*	7.3	3.3	2.5	2.8				947
29	三	<b>芝麻飯*</b> 芝麻+白米-蒸	<b>野菜燒肉</b> 鮮圓豬肉+時蔬-燒	<b>糖醋魚</b> 鮮魚+時蔬-煮	<b>蔬炒花椰</b> 花椰菜+時蔬-炒	青菜	<b>白玉肉絲湯</b> 鮮圓豬肉+白蘿蔔+薑-煮	水果	7.1	3.0	2.5	2.7	1.0			966
30	四	<b>招牌油飯</b> 糯米+鮮圓豬肉+香菇+紅蔥片-蒸	<b>吮指翅小腿X2</b> 翅小腿-燒	<b>滷蛋X1豆干*</b> 蛋X1+黑豆干-滷	<b>飄香燻瓜</b> 瓜+時蔬-煮	青菜	<b>紫米薏仁湯</b> 黑糯米+洋薏仁+椰奶-煮		7.4	3.0	2.5	2.6				923

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	4	14	13	34	6	0	0	5	4