



食家安 113年02月菜單

民生國中

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	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	全脂 鮮奶(杯)	豆漿 豆漿(杯)	青菜(份)	油炸(份)	水果(份)	乳品(份)	熱量 (大卡)
16	五	薏仁飯	日式咖哩豬	和風蒸蛋	翠炒鮮瓜	有機 蔬菜	薑絲海芽湯		6.4	2.9	2.0	3.0			883
		白米+薏仁-蒸	祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	蛋+時蔬-蒸	瓜+時蔬-煮		海芽+薑-煮								
17	六	紅藜飯	沙茶炒雞	◎白菜獅子頭X1	日式蘿蔔	有機 蔬菜	羅宋湯	鮮奶	6.6	2.8	1.9	2.9		1.0	883
		白米+紅藜米-蒸	雞肉+時蔬-炒	獅子頭+時蔬-燒	蘿蔔+柴魚+時蔬-燒		蕃茄+時蔬-煮								
19	一	胚芽飯	安東燉雞	泡菜年糕	鮮蔬海絲	青菜	豆腐味噌湯		6.3	3.0	2.0	2.8			934
		白米+胚芽米-蒸	雞肉+時蔬-燒	祥園豬肉+年糕+泡菜+時蔬+芝麻-煮	海絲+時蔬-煮		味噌+豆腐-煮								
20	二	五穀飯	三杯菇菇雞	醬燒魚塊X2	爆炒高麗	青菜	客家蘿蔔湯		6.5	3.0	2.0	2.9			931
		白米+五穀米-蒸	雞肉+時蔬+九層塔-煮	魚+時蔬-燒	高麗菜+時蔬-炒		祥園豬肉+時蔬-煮								
21	三	有機飯	叉燒豬肉	★◎奶香可樂餅X1	打拋四季	有機 蔬菜	鮮瓜雞湯	履歷 豆漿	6.3	3.2	1.9	2.9			861
		有機米-蒸	祥園豬肉+時蔬-燒	可樂餅-炸	四季豆+祥園豬肉+時蔬-炒		雞肉+時蔬-煮								
22	四	雞肉絲飯	鐵路豬排X1	筍干滷豆腐	油蔥芽菜	有機 蔬菜	鮮蔬排骨湯	鮮奶	6.2	3.0	1.9	3.0		1.0	933
		白米+雞肉-蒸	豬排-滷	豆腐+時蔬-煮	豆芽菜+時蔬-煮		祥園豬肉+時蔬-煮								
23	五	小米飯	醬燒時蔬	玉米炒蛋	繽紛花椰	有機 蔬菜	元宵甜湯圓		6.4	2.9	1.9	2.9			876
		白米+小米-蒸	祥園豬肉+時蔬-煮	蛋+玉米-炒	花椰菜+時蔬-炒		紅豆+湯圓-煮								
26	一	奶香白醬麵	蜜香豬排X1	馬鈴薯燉雞	爆炒白菜	青菜	鄉村蔬菜湯		6.3	3.0	2.0	3.0			928
		麵+時蔬-煮	豬排-燒	雞肉+時蔬-煮	白菜+時蔬-炒		祥園豬肉+時蔬-煮								
27	二	糙米飯	◆糖醋鮮魚	家常豬肉	紅仁高麗	青菜	燒仙草		6.3	3.0	2.0	2.8			874
		白米+糙米-蒸	水煮魚+時蔬-煮	祥園豬肉+時蔬-炒	高麗菜+時蔬-炒		仙草+綠豆+蜜豆-煮								
29	四	燕麥飯	洋釀雞	◎咖哩魚丸	清炒鮮瓜	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯	鮮奶	6.3	3.2	2.0	2.8		1.0	866
		白米+燕麥-蒸	芝麻+雞肉+時蔬-燒	魚丸+黑輪+時蔬-煮	瓜+時蔬-煮		祥園豬肉+榨菜+時蔬-煮								

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 及其 製品	魚肉 及其 製品	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	1	5	4	10	0	2	1	1	2	