



食家安 112年10月菜單 萬華國中

營養師:陳云億(營養字第011592號)
服務電話:292-5757
住址: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	豆類 蛋白質 量(g)	蛋白質 蛋白質 量(g)	豆類 蛋白質 量(g)	豆類 蛋白質 量(g)	豆類 蛋白質 量(g)	豆類 蛋白質 量(g)	
02	一	糙米飯	椰奶綠咖哩 祥圃豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★鹽酥雞X3 雞肉-炸	滷汁海結 海結+時蔬-滷	青菜	柴魚味噌湯 味噌+豆腐+柴魚片-煮		6.5	3.0	2.0	2.0			853
03	二	番茄肉醬 義大利麵	特製豬排X1 豬排-燒	地瓜薯條X3 地瓜薯條-烤	田園炒菇 菇+時蔬-炒	青菜	玉米濃湯 玉米+時蔬-煮	水果	6.3	2.8	2.0	2.9	1.0		923
04	三	有機飯	照燒嫩雞 雞肉+時蔬-燒	蔥燒豆皮 祥圃豬肉+豆皮+時蔬-煮	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	四神湯 祥圃豬肉+大薏仁+時蔬-煮		6.5	3.0	1.9	3.0			925
05	四	小米飯	梅干燒雞 雞肉+梅干菜+筍干-燒	鮮蔬豆腐 豆腐+時蔬-燴	彩繪四季 四季豆+時蔬-炒	有機 蔬菜	鮮瓜排骨湯 排骨+瓜+薑-煮	水果	6.2	3.0	2.0	2.9	1.0		931
06	五	五穀飯	紐澳良炒豬 祥圃豬肉+時蔬-炒	◎關東煮 白蘿蔔+黑輪+魚丸+時蔬-煮	雞汁芽菜 芽菜+雞肉+時蔬-煮	有機 蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜塊-煮		6.4	2.9	2.0	3.0			883
11	三	有機飯	家鄉滷肉 祥圃豬肉+時蔬-滷	紅絲小魚豆腐 豆腐+吻仔魚+時蔬-炒	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	鮮蔬排骨湯 時蔬+排骨-煮		6.6	2.8	1.9	2.9			883
12	四	DIY滷肉飯	五香翅小腿X2 翅小腿-滷	香菇肉燥 祥圃豬肉+時蔬-滷	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機 蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮	水果	6.3	3.0	2.0	2.8	1.0		934
13	五	紅藜飯	◆蒜蓉鮮魚 魚+時蔬-煮	茄汁豬肉 祥圃豬肉+蕃茄+時蔬-煮	翠炒白菜 大白菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮		6.5	3.0	2.0	2.9			931
16	一	雜糧飯	黑胡椒豬肉 祥圃豬肉+時蔬-炒	香燒油腐 油豆腐+時蔬-煮	雙色肉茸 玉米粒+時蔬+雞肉-煮	青菜	海芽味噌湯 味噌+豆腐+海芽-煮		6.3	2.8	1.9	2.9			861
17	二	麥片飯	三杯菇菇雞 雞肉+菇+九層塔-煮	番茄肉茸豆腐 豆腐+祥圃豬肉+時蔬-煮	鮮菇蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-煮	青菜	酸菜肉片湯 祥圃豬肉+酸菜+時蔬-煮	水果	6.2	3.0	1.9	3.0	1.0		933
18	三	有機飯	蘑菇奶香豬 祥圃豬肉+蘑菇+時蔬-煮	★香酥魚塊X2 魚-炸	芝香芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	花生麥片湯 花生+麥片-煮		6.4	2.9	1.9	2.9			876
19	四	蒜香義大利麵	嫩汁雞排X1 雞排-燒	馬鈴薯條X5 馬鈴薯條-炸	繽紛花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+地瓜+時蔬-煮	水果	6.3	2.8	2.0	3.0	1.0		928
20	五	小米飯	粉紅醬豬 祥圃豬肉+時蔬-煮	★◎雞柳條X2 雞柳條-炸	蒜香洋芋 馬鈴薯+時蔬-煮	有機 蔬菜	玉米湯 祥圃豬肉+玉米+時蔬-煮		6.3	3.0	2.0	2.8			874
24	二	燕麥飯	油腐燒雞 雞肉+油豆腐+時蔬-燒	★◎椒鹽花枝丸X2 花枝丸-炸	翠炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮	水果	6.5	2.9	2.0	2.9	1.0		881
25	三	有機飯	蒜泥白肉 祥圃豬肉+時蔬-煮	★虱目魚條X2 魚-炸	◎培香四季 培根+四季豆+時蔬-炒	有機 蔬菜	番薯西米露 地瓜+西谷米+椰奶-煮	履歷 豆漿	6.4	3.2	2.0	2.9			879
26	四	紅藜飯	香嫩雞翅X1 三節雞翅-烤	滷味拼盤 豆干+鵝蛋+時蔬-滷	菇炒甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	金針排骨湯 祥圃豬肉+金針+時蔬-煮	水果	6.3	2.9	1.9	3.0	1.0		933
27	五	雜糧飯	無錫排骨 祥圃豬肉+芝麻+年糕-煮	洋蔥炒豆干 洋蔥+豆干+時蔬-炒	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 祥圃豬肉+榨菜+時蔬-煮		6.4	3.0	2.0	2.9			934
30	一	麥片飯	招牌咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	豆干小炒 豆干+祥圃豬肉+時蔬-炒	彩蔬海絲 海絲+時蔬-煮	青菜	大滷湯 祥圃豬肉+豆腐+時蔬-煮		6.6	2.9	2.0	2.9			893
31	二	胚芽飯	奶油南瓜豬 祥圃豬肉+南瓜+時蔬-燒	★◎麥克雞塊X3 雞塊-炸	蕈菇花椰 花椰菜+菇+時蔬-炒	青菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮	水果	6.2	3.2	2.0	3.0	1.0		927
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 及海 鮮	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	次	次	次	次	次	
0	1	10	8	19	0	4	4	6	6	4	4				

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 ◎表示加工品 ★表示炸物

※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※

