



每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安

114年02月菜單

萬華國中



營養師：陳云德（營養字第011592號）

服務電話：02-2792-5757

地址：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	全餐 (份)	正餐 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	點量 (大卡)
11	二	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	招牌咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	香炒海絲 海絲+時蔬-煮	青菜	日式蔬菜湯 味噌+時蔬+南瓜-煮	水果	6.4	2.8	1.9	2.9	1.0		928
12	三	有機飯 有機米-蒸	酢醬豬 祥園豬肉+豆干+時蔬-煮	★◎金黃小魚X2 魚-炸	薑菇花椰 花椰菜+菇+時蔬-炒	有機 蔬菜	元宵甜湯圓 紅豆+湯圓-煮		6.4	2.9	2.0	2.9			878
13	四	五穀飯 白米+五穀米-蒸	香嫩雞排X1 雞排-燒	滑嫩蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	韓式拌雜菜 芽菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	海芽豆腐湯 海芽+豆腐+薑-煮	水果	6.5	3.0	1.9	3.0	1.0		955
14	五	韓國海苔 紫米拌飯 海苔+芝麻+白米+紫米-蒸	醬燒豬排x1 豬排-燒	◎年糕甜條 年糕+甜條+泡菜+時蔬-煮	日式蘿蔔 白蘿蔔+時蔬+柴魚-燒	有機 蔬菜	酸菜肉絲湯 祥園豬肉+酸菜+時蔬-煮		6.5	2.9	2.0	2.8			881
17	一	小米飯 白米+小米-蒸	岩燒豬肉 祥園豬肉+時蔬-燒	麻婆豆腐 豆腐+祥園豬肉+時蔬-煮	田園時蔬 南瓜+時蔬-煮	青菜	鮮蔬雞湯 雞肉+時蔬-煮		6.6	2.8	1.9	2.8			879
18	二	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	★黃金炸蝦排X1 蝦排-炸	什錦燴蛋 蛋+時蔬-炒	爆炒白菜 白菜+時蔬-煮	青菜	義式蔬菜湯 時蔬-煮	水果	6.5	2.8	2.0	2.8	1.0		934
19	三	有機飯 有機米-蒸	黑糖滷肉 祥園豬肉+時蔬-滷	沙茶魷魚 魷魚+時蔬-炒	鮮蔬四季 四季豆+時蔬-炒	有機 蔬菜	◎冬瓜珍珠 粉圓+冬瓜糖-煮		6.5	2.9	2.0	2.7			877
20	四	番茄肉醬 義大利麵 麵+祥園豬肉+蕃茄+時蔬-煮	義式雞排X1 雞排-燒	★馬鈴薯燙X4 馬鈴薯燙-炸	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	蘑菇濃湯 蘑菇+時蔬-煮	水果	6.5	3.1	1.9	2.7	1.0		949
21	五	白飯 白米-蒸	泰式椒麻豬 祥園豬肉+時蔬-煮	◎咖哩魚丸 魚丸+魚漿製品-煮	清爽炒筍 筍+時蔬-炒	有機 蔬菜	鮮瓜排骨湯 排骨+瓜+薑-煮	履歷 豆漿	6.5	3.3	1.9	2.7			904
24	一	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	無骨雞排X1 雞排-燒	海山醬關東煮 油豆腐+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+芋頭+時蔬-煮	青菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮		6.5	2.9	2.0	2.7			877
25	二	糙米飯 白米+糙米-蒸	◆奶油鮮魚 水煮+時蔬-煮	味噌燒肉 祥園豬肉+時蔬-燒	蒜炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	香菇雞湯 菇+雞肉+薑-煮	水果	6.5	2.8	1.9	2.8	1.0		931
26	三	有機飯 有機米-蒸	豬肉筑前煮 祥園豬肉+時蔬+蒟蒻-燒	南瓜炒蛋 蛋+南瓜-炒	鐵板芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	燒仙草 仙草+綠豆+蜜豆-煮		6.3	2.7	1.9	2.8			849
27	四	招牌油飯 糯米+開陽+祥園豬肉+時蔬-蒸	古早味雞翅X1 三節雞翅-燒	★◎魷魚丸X2 魷魚丸-炸	鮮菇燴瓜 瓜+時蔬-煮	有機 蔬菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮	水果	6.5	2.8	2.0	2.8	1.0		938

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」

※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	
0	2	7	4	13	0	3	1	5	3	