



每日  
滿意度調查  
歡迎回饋  
持續提升

食家安

# 114年06月菜單

萬華國中



營養師：營養6王子耘（營養字第011732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	多酚 量(份)	豆角 量(份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	熱量 (大卡)
02	一	胚芽飯*	泰式打拋豬 白米+胚芽米-蒸 詳圖 豬肉+九層塔+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	咖哩寬粉 寬粉+時蔬-煮	青菜	四神湯 詳圖 豬肉+薏仁+馬鈴薯+山藥-煮		6.5	2.7	2.0	3.0		875
03	二	小米飯	鮮蔬嫩雞 白米+小米-蒸 雞肉+時蔬-煮	紅絲炒蛋* 蛋+南瓜+紅蘿蔔-炒	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	青菜	菇菇湯 菇+薑絲-煮	水果	6.6	3.0	1.9	2.9	1.0	898
04	三	有機飯	香茅豬 有機米-蒸 詳圖 豬肉+時蔬-煮	★酥炸魚丁X3* 魚-炸	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮		6.2	3.0	2.0	2.9		871
05	四	招牌油飯*	炙燒雞翅X1 糯米+開陽+詳圖 豬肉+時蔬-蒸 三節雞翅-燒	滷味拼盤* 黑豆干+時蔬-滷	和風蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	有機 蔬菜	金針排骨湯 排骨+金針+時蔬-煮	水果	6.4	2.8	1.9	2.7	1.0	859
06	五	白飯	筍燜豬肉 白米-蒸 詳圖 豬肉+詳圖 豬腳+筍-燒	香嫩豆腐煲* 豆腐+時蔬-煮	翠綠四季 四季豆+時蔬-炒	有機 蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮		6.3	3.0	2.0	2.8		874
09	一	燕麥飯*	★黃金蝦排X1* 白米+燕麥-蒸 蝦排-炸	◎關東煮* 魚漿製品-煮	香滷海結 海結+時蔬-煮	青菜	柴魚味噌湯* 味噌+豆腐+柴魚片-煮		6.6	3.2	2.0	2.9		901
10	二	番茄肉醬 義大利麵*	風味雞排X1 麵+詳圖 豬肉+番茄+時蔬-煮 雞排-燒	★地瓜薯條X5 地瓜薯條-炸	清香白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	蘑菇濃湯* 蘑菇+時蔬-煮	水果	6.6	3.0	1.9	2.9	1.0	898
11	三	有機飯	青醬豬* 有機米-蒸 詳圖 豬肉+時蔬-煮	滑嫩蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	◎黑糖包心圓 包心圓+QQ圓+黑糖-煮		6.5	2.8	2.0	2.8		874
12	四	麥片飯*	和風照燒雞 白米+麥片-蒸 雞肉+時蔬-燒	沙茶鮮魚* 魚+玉米+時蔬-煮	芝香芽菜 豆芽+時蔬-煮	有機 蔬菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮	水果	6.1	2.7	2.0	2.8	1.0	836
13	五	白飯	蒜泥白肉 白米-蒸 詳圖 豬肉+時蔬-煮	豆干小炒* 詳圖 豬肉+豆干+時蔬-炒	鮮蔬炒筍 筍+時蔬-炒	有機 蔬菜	酸菜肉絲湯 詳圖 豬肉+酸菜+時蔬-煮		6.4	3.0	2.0	3.0		890
16	一	胚芽飯*	花瓜雞 白米+胚芽米-蒸 雞肉+花瓜+時蔬-煮	肉絲炒年糕 詳圖 豬肉+年糕+時蔬-煮	蒜香高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	大滷湯* 詳圖 豬肉+豆腐+時蔬-煮		6.4	3.0	2.0	2.8		881
17	二	小米飯	黃金泡菜燒肉 白米+小米-蒸 詳圖 豬肉+泡菜+時蔬-煮	★◎檸檬雞柳條X2 雞柳條-炸	雙色肉茸 時蔬+雞肉-煮	青菜	蔬菜湯* 味噌+時蔬-煮	水果	6.2	3.0	1.9	2.8	1.0	864
18	三	有機飯	★虱目魚排X1* 有機米-蒸 虱目魚排-炸	麻婆豆腐* 豆腐+詳圖 豬肉+時蔬-煮	油蔥四季 四季豆+時蔬-炒	有機 蔬菜	冬瓜西米露 西谷米+冬瓜塊-煮		6.6	3.3	2.0	2.9		923
19	四	雞肉絲飯	蜜香豬排X1 白米+雞肉-蒸 豬排-燒	玉米炒蛋* 蛋+玉米-炒	時令燴瓜 瓜+時蔬-煮	有機 蔬菜	香菇雞湯 菇+雞肉+薑-煮	水果	6.5	2.7	2.0	2.8	1.0	866
20	五	白飯	梅菜燒雞 白米-蒸 雞肉+梅干菜+筍干-燒	砂鍋豆皮* 豆皮+冬粉+時蔬-煮	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	鮮蔬排骨湯 排骨+時蔬-煮		5.8	3.0	2.0	2.6		850
23	一	燕麥飯*	招牌咖哩豬 白米+燕麥-蒸 詳圖 豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★◎麥香雞排X1 香雞排-炸	日式蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-燒	青菜	豆腐味噌湯* 味噌+豆腐-煮		6.6	3.2	2.0	2.9		901
24	二	紅藜飯	醬燒豬排X1 白米+紅藜米-蒸 豬排-燒	番茄炒蛋* 番茄+蛋+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	青菜	仙草飲 仙草+綠豆+蜜豆-煮	水果	6.5	2.8	1.9	2.6	1.0	862
25	三	有機飯	◆塔香魚* 有機米-蒸 水餃魚+時蔬-煮	沙茶炒肉 詳圖 豬肉+時蔬-炒	田園炒菇 菇+時蔬-炒	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 詳圖 豬肉+榨菜+時蔬-煮	履歷 豆漿*	6.2	3.3	2.0	3.0		898
26	四	DIY十肉燥麵*	嫩汁雞排X1 烏龍麵-煮 雞排-燒	香菇肉燥* 詳圖 豬肉+豆干+香菇-煮	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	義式蔬菜湯 時蔬-煮	水果	6.5	2.7	2.0	3.0	1.0	875
27	五	白飯	泡菜炒雞 白米-蒸 雞肉+泡菜+時蔬-炒	紹子油腐* 詳圖 豬肉+油豆腐+時蔬-煮	炒筍片 筍+時蔬-炒	有機 蔬菜	日式昆布湯* 海芽+柴魚片+薑-煮		6.6	3.1	1.9	2.9		898

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)	
豆類 及海鮮 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	3	9	8	20	0	3	0	7	4