



每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安

115年11月菜單

景興國中



營養師：林軒瑜(營養字第013008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	全蛋 雞腿(80)	豆腐 雞腿(80)	蔬菜 (100)	海帶(80)	雞蛋 (100)
02	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	招牌咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	香滷海帶 海帶+時蔬-滷	青菜	豆腐味噌湯* 味噌+豆腐-煮		6.8	2.8	2.1	3.1	878
03	二	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	蔥油雞 雞肉+時蔬+蔥-炒	◎烤魚塊X2* 魚-烤	蔬炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	黑糖粉圓 粉圓+黑糖-煮		6.5	2.7	2.3	2.9	846
04	三	有機飯 有機米-蒸	筍燜豬肉 祥園豬肉+祥園豬腳+筍-燒	番茄炒蛋* 蛋+時蔬-煮	香炒芽菜 豆芽+時蔬-煮	有機 蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮	豆漿	6.4	3.6	2.3	3.0	911
05	四	DIY肉燥麵* 烏龍麵-煮	【精選】★酥炸雞腿X1 雞腿-炸	香菇肉燥* 祥園豬肉+豆干+香菇-滷	香甜玉米 玉米+馬鈴薯-煮	有機 蔬菜	酸辣湯* 豆腐+時蔬-煮		7.0	2.8	1.8	2.8	871
06	五	白飯 白米-蒸	立冬麻油雞 雞肉+薑+時蔬-煮	雞汁油豆腐煲* 油豆腐+雞肉+時蔬-煮	肉末四季 四季豆+祥園豬肉-煮	有機 蔬菜	筍子肉絲湯 祥園豬肉+筍-煮		6.7	2.6	2.2	3.0	854
09	一	雞肉絲飯 白米+雞肉-蒸	香茅豬 祥園豬肉+時蔬-煮	香烤二節翅X1 二節翅-烤	飄香鮮瓜 瓜+時蔬-炒	青菜	柴魚味噌湯* 味噌+豆腐+柴魚片-煮		6.5	2.7	2.1	2.8	836
10	二	小米飯 白米+小米-蒸	義式番茄雞 雞肉+時蔬-煮	★◎魷魚丸X2* 魷魚丸-炸	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+薑-煮		6.5	2.5	2.4	3.0	838
11	三	有機飯 有機米-蒸	【精選】◆味噌魚片* 臺灣鯛+味噌+時蔬-燒	醬爆肉片 祥園豬肉+時蔬-燒	玉米花椰 花椰菜+玉米-炒	有機 蔬菜	客家米粉湯 米粉+時蔬-煮	豆漿	6.9	3.6	2.2	2.9	939
低 碳 日													
12	四	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	黃金泡菜燒肉 祥園豬肉+泡菜+時蔬-煮	紅絲炒蛋* 蛋+紅蘿蔔-炒	紅蔥芽菜 豆芽+時蔬-煮	有機 蔬菜	香菇雞湯 菇+雞肉+薑-煮		6.3	2.8	2.3	3.0	844
13	五	白飯 白米-蒸	三杯菇菇雞 雞肉+菇+時蔬+九層塔-煮	蔬炒豆皮豬* 豆皮+祥園豬肉+時蔬-煮	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮		6.8	2.6	2.2	2.8	852
16	一	麥片飯* 白米+麥片-蒸	泰式打拋豬 祥園豬肉+九層塔+時蔬-煮	★香酥雞X3 雞肉-炸	海帶干丁* 海帶+干丁-滷	青菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮	履歷 豆漿	6.7	3.5	2.1	3.1	924
17	二	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	冬瓜燒雞 雞肉+冬瓜+時蔬-煮	玉米炒蛋* 蛋+玉米-炒	肉末炒筍 筍+祥園豬肉-炒	青菜	燒仙草 仙草+綠豆+蜜豆-煮		7.0	2.7	2.0	3.0	878
18	三	有機飯 有機米-蒸	鮮蔬燒肉 祥園豬肉+時蔬-煮	糖醋魚* 鮮魚+時蔬-燒	芽菜肉絲 豆芽菜+祥園豬肉+時蔬-煮	有機 蔬菜	金針排骨湯 排骨+金針+時蔬-煮	豆漿	6.4	3.7	2.3	3.0	918
19	四	招牌油飯* 糯米+開陽+祥園豬肉+香菇+紅蔥片-蒸	【精選】蜜香豬排X1 豬排-燒	無錫排骨* 祥園豬肉+年糕+芝麻-煮	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	白玉雞湯 雞肉+白蘿蔔+薑-煮		6.3	2.8	2.1	3.0	839
20	五	白飯 白米-蒸	橙汁雞 雞肉+時蔬-燒	紹子油腐豬* 油豆腐+祥園豬肉+時蔬-煮	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	什錦蔬菜湯 時蔬-煮		6.4	2.7	2.2	2.9	836
23	一	小米飯 白米+小米-蒸	蒜泥白肉 祥園豬肉+時蔬-煮	麻婆絞肉豆腐* 豆腐+祥園豬肉+時蔬-煮	蔬香花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	海芽味噌湯* 味噌+海芽-煮		6.5	2.9	2.2	2.8	854
24	二	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	紅燒嫩雞 雞肉+時蔬-燒	★酥炸魚丁X3* 魚-炸	豆干高麗* 高麗菜+豆干-炒	青菜	活力蔬菜湯 時蔬-煮		6.8	2.8	2.1	2.9	869
低 碳 日													
25	三	有機飯 有機米-蒸	黑糖滷肉 祥園豬肉+時蔬-滷	雙色炒蛋* 蛋+玉米+時蔬-炒	清香白菜 大白菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	鮮瓜排骨湯 瓜+排骨+薑-煮	豆漿	6.5	3.6	2.0	2.9	906
26	四	DIY特製義大利麵* 麵-煮	【精選】香嫩雞腿X1 雞腿-燒	番茄肉醬 祥園豬肉+番茄+時蔬-煮	★地瓜薯條X5 地瓜薯條-炸	有機 蔬菜	南瓜濃湯* 南瓜+時蔬-煮		7.2	3.0	1.8	3.0	909
27	五	白飯 白米-蒸	泰式椰奶雞* 雞肉+時蔬-煮	◎烤雞排X1 麥香雞排-烤	咖哩粉絲煲* 干丁+祥園豬肉+時蔬+冬粉-煮	有機 蔬菜	冬瓜綜合圓 冬瓜塊+芋圓+地瓜圓-煮		6.9	2.9	1.7	3.0	878
30	一	麥片飯* 白米+麥片-蒸	泡菜燒肉 祥園豬肉+泡菜+時蔬-燒	大醬豆腐豬* 豆腐+祥園豬肉+時蔬-煮	黑椒芽菜 豆芽+時蔬-煮	青菜	海芽湯 海芽+薑-煮		6.3	2.7	2.2	2.8	825

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
0	1	10	10	21	0	3	0	6	4