



每日  
滿意度調查  
歡迎回饋  
持續提升

食家安

114年06月菜單

八斗高中



營養師：營養師陳柏穎(營養字第007279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	全蛋 個數(個)	蛋黃 個數(個)	蔬菜(個)	肉類(個)	水果(個)	乳品(個)	其他(個)	總分 (分)
02	一	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	泰式打拋豬 詳團豬肉+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 詳團豬肉+薏仁+馬鈴薯+山藥-煮	6.3	2.8	1.8	3.0	0.0	0.0	0.0	831
03	二	小米飯 白米+小米-蒸	鮮蔬嫩雞 雞肉+時蔬-煮	★酥炸魚丁X3* 魚-炸	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	青菜	水果	6.5	2.7	1.7	3.0	1.0	0.0	0.0	895
04	三	招牌油飯* 糯米+開陽+詳團豬肉+時蔬-蒸	炙燒雞翅X1 三節雞翅-燒	滷蛋豆干* 蛋X1+黑豆干+時蔬-滷	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	豆漿*	6.3	3.0	1.8	2.8	0.0	0.0	0.0	837
05	四	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	香滷雞腿X1 雞腿-滷	紅絲炒蛋* 蛋+南瓜+紅蘿蔔-炒	和風蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	青菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮	6.4	2.6	1.8	2.8	0.0	0.0	0.0	814
06	五	白飯 白米-蒸	筍焗豬肉 詳團豬肉+詳團豬腳+筍-燒	雞茸豆腐煲* 雞肉+豆腐+時蔬-煮	翠綠四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	水果	6.3	2.6	1.7	2.8	1.0	0.0	0.0	864.5
09	一	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	風味雞排X1 雞排-燒	◎關東煮* 魚漿製品-煮	香滷海結 海結+時蔬-煮	青菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮	6.4	2.6	1.9	2.8	0.0	0.0	0.0	817
10	二	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	◆三杯魚* 水燻魚+時蔬-煮	酢醬豬* 詳團豬肉+豆干+時蔬-煮	清香白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.4	2.6	1.8	2.8	1.0	0.0	0.0	874
11	三	特製義大利麵* 麵-煮	吮指翅小腿X2 翅小腿-燒	番茄肉醬 詳團豬肉+番茄+時蔬-煮	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	全脂保久乳*	6.3	3.2	1.7	2.8	0.0	1.0	0.0	930
12	四	麥片飯* 白米+麥片-蒸	和風照燒雞 雞肉+時蔬-燒	洋蔥炒蛋* 蛋+洋蔥+毛豆-炒	芝香芽菜 豆芽+時蔬-煮	青菜	羅宋湯 番茄+時蔬-煮	6.5	2.7	1.9	3.0	0.0	0.0	0.0	840
13	五	白飯 白米-蒸	蒜泥白肉 詳團豬肉+時蔬-煮	豆干炒肉絲* 詳團豬肉+豆干+時蔬-炒	鮮蔬炒筍 筍+時蔬-炒	青菜	水果	6.5	2.8	1.7	2.8	1.0	0.0	0.0	894
16	一	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	肉絲炒年糕 詳團豬肉+年糕+時蔬-煮	蒜香高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	大滷湯* 詳團豬肉+豆腐+時蔬-煮	6.5	2.7	1.9	2.8	0.0	0.0	0.0	831
17	二	小米飯 白米+小米-蒸	黃金泡菜燒肉 詳團豬肉+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	水果	6.5	3.1	1.8	3.0	1.0	0.0	0.0	928
18	三	芝麻飯* 芝麻+白米-蒸	鹽水菇菇雞 雞肉+時蔬-煮	麻婆絞肉豆腐* 豆腐+詳團豬肉+時蔬-煮	油蔥四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	果汁	6.5	3.3	1.8	2.9	0.0	0.0	0.0	878
19	四	雞肉絲飯 白米+雞肉-蒸	蜜香豬排X1 豬排-燒	玉米炒蛋* 蛋+玉米-炒	時令燴瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	冬瓜西米露 西谷米+冬瓜塊-煮	6.4	2.7	1.8	3.0	0.0	0.0	0.0	831
20	五	白飯 白米-蒸	梅菜燒雞 雞肉+梅干菜+筍干-燒	砂鍋豆皮豬* 詳團豬肉+豆皮+時蔬-煮	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.2	2.6	2.0	3.0	1.0	0.0	0.0	874
23	一	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	招牌咖哩豬 詳團豬肉+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	仙草飲 仙草+綠豆+蜜豆-煮	6.3	2.8	1.8	3.0	0.0	0.0	0.0	831
24	二	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	蠔油蒜味雞 雞肉+時蔬-燒	蜜汁魚條X2* 魚-燒	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	青菜	水果/ 履歷豆漿*	6.5	3.0	1.7	3.0	1.0	0.0	0.0	918
25	三	DIY肉燥麵* 烏龍麵-煮	嫩汁雞排X1 雞排-燒	香菇肉燥* 詳團豬肉+豆干+香菇-煮	田園炒菇 菇+時蔬-炒	青菜	果汁	6.3	3.0	1.8	2.8	0.0	0.0	0.0	837
26	四	麥片飯* 白米+麥片-蒸	黑糖滷肉 詳團豬肉+時蔬-滷	客家小炒* 豆干+時蔬-炒	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	義式蔬菜湯 時蔬-煮	6.4	2.6	1.8	2.8	0.0	0.0	0.0	814
27	五	白飯 白米-蒸	泡菜炒雞 雞肉+泡菜+時蔬-炒	鮮蔬蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	炒筍片 筍+時蔬-炒	青菜	水果	6.3	2.6	1.7	2.8	1.0	0.0	0.0	865
30	一	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	香燒雞翅X1 三節雞翅-燒	◎紅燒肉丸子X1 獅子頭+時蔬-燒	芝香芽菜 豆芽+時蔬-煮	青菜	鮮瓜排骨湯 排骨+瓜+薑-煮	6.2	2.8	2.0	3.0	0.0	0.0	0.0	829

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、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