



每日  
滿意度調查  
歡迎回饋  
持續提升

食家安

114年05月菜單

西松高中



營養師：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	主菜一	主菜二	副菜	蔬菜	湯品	附品	全日 淨重(磅)	豆魚 淨重(磅)	蔬菜(磅)	麵類(磅)	水果(磅)	乳蛋(磅)	其他 (次/月)
01	四	小米飯 白米+小米-蒸	安東燉雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-燒	大醬豬肉豆腐* 詳圖豬肉+豆腐+時蔬-煮	炒鮮筍 筍+時蔬-炒	有機蔬菜	柴魚昆布湯* 海芽+柴魚片-煮		7.0	2.9	2.0	2.8			919
02	五	白飯 白米-蒸	京醬豬 詳圖豬肉+時蔬-煮	香鬆炒蛋* 蛋+玉米+時蔬+海苔香鬆-炒	紅絲有機高麗 有機高麗菜+時蔬-炒	青菜	什錦豚骨湯 排骨+時蔬-煮		6.8	3.0	1.9	2.9			913
05	一	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	★虱目魚排X1* 虱目魚排-炸	泰式咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	香炒海絲 海絲+時蔬-煮	青菜	摩摩喳喳 西谷米+芋頭+地瓜-煮		6.4	2.8	1.9	2.9			868
06	二	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	鹽水雞 雞肉+時蔬-煮	豆皮豬肉年糕* 年糕+豆皮+詳圖豬肉+時蔬-煮	和風蘿蔔* 白蘿蔔+時蔬+柴魚-燒	青菜	味噌豆腐湯* 味噌+豆腐-煮	載切水果	6.9	3.2	2.0	2.7	1.0		989
07	三	有機飯 有機米-蒸	蜜汁豬排X1 豬排-燒	豬肉筑前煮 詳圖豬肉+時蔬+筍-燒	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	有機蔬菜	香菇雞湯 菇+雞肉+薑-煮		7.0	2.9	2.0	2.8			919
08	四	蔥油雞汁拌麵* 麵+雞肉+時蔬-煮	蠔油蒜味雞 雞肉+時蔬-燒	番茄炒蛋* 番茄+蛋+時蔬-煮	地瓜薯條X5 地瓜薯條-烤	有機蔬菜	酸菜肉絲湯 詳圖豬肉+酸菜+時蔬-煮	水果	6.8	3.0	1.9	2.9	1.0		973
09	五	白飯 白米-蒸	筍乾滷肉 詳圖豬肉+詳圖豬腳+筍-燒	鵪鶉蛋關東煮* 鵪鶉蛋+油豆腐+時蔬-煮	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	招牌麵線羹* 麵線+時蔬+柴魚片-煮		7.0	3.1	2.0	2.9			938
12	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	三杯雞 雞肉+蒜+時蔬+九層塔-煮	醬燒絞肉豆腐* 豆腐+詳圖豬肉+時蔬-煮	香燻條豆 四季豆+時蔬-炒	青菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮		6.3	3.0	1.9	2.8			871
13	二	白飯 白米-蒸	美式洋蔥炒豬 詳圖豬肉+洋蔥+時蔬-燒	蔥味魚條X2* 魚-燒	田園時蔬 玉米+時蔬-炒	青菜	海芽雞湯 雞肉+海芽+薑-煮	載切水果	6.9	3.2	2.0	2.9	1.0		998
14	三	有機飯 有機米-蒸	古早味雞翅X1 三節雞翅-燒	壽喜燒豬 詳圖豬肉+時蔬-燒	紅絲小魚炒蛋* 蛋+南瓜+肉仔魚+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	日式蔬菜湯* 味噌+時蔬-煮		7.0	2.8	1.9	2.7			904
15	四	金榜油飯* 糯米+開陽+詳圖豬肉+時蔬-蒸	鐵路豬排x1 豬排-燒	滷蛋豆干* 蛋+黑豆干+時蔬-滷	蒜香甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	菇菇湯 菇+薑絲-煮	水果	6.8	3.2	2.0	2.7	1.0		982
16	五	白飯 白米-蒸	高昇排骨 詳圖豬肉+年糕+蔥-煮	◎火腿炒蛋* 蛋+洋蔥+火腿-炒	芝香海結 海結+時蔬-滷	有機蔬菜	酸辣湯* 豆腐+時蔬-煮		6.9	3.1	1.9	2.7			919
19	一	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	日式雞丁 雞肉+時蔬-燒	干片炒魷魚* 詳圖豬肉+豆干+魷魚+時蔬-炒	螞蟻上樹* 冬粉+干丁+詳圖豬肉+時蔬-煮	青菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮	履歷豆漿	6.5	3.3	1.9	2.7			904
20	二	糙米飯 白米+糙米-蒸	風味雞排X1 雞排-燒	滑嫩蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	玉米干絲* 干絲+玉米+時蔬-煮	青菜	◎仙草雙圓飲 地瓜圓+芋圓+仙草-煮		6.9	2.8	2.0	2.7	1.0		959
21	三	有機飯 有機米-蒸	蒙古烤肉 詳圖豬肉+時蔬-燒	★◎蝦捲X2* 蝦捲-炸	家常炒筍 筍+時蔬-炒	有機蔬菜	白玉雞湯 雞肉+白蘿蔔+薑-煮		7.0	3.0	1.9	2.7			919
22	四	DIY雞魯飯 白米+雞肉-蒸	檸香翅小腿X2 翅小腿-燒	家鄉肉燥* 詳圖豬肉+豆干+時蔬-煮	鮮炒白菜 大白菜+時蔬-炒	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮	水果	6.8	3.5	2.0	2.7	1.0		1004
23	五	白飯 白米-蒸	招牌咖哩豬 詳圖豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	糖醋雞X3 雞肉-燒	蒜炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	柴魚味噌湯* 味噌+豆腐+柴魚片-煮		6.9	2.9	1.9	3.0			918
26	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	BBQ豬排X1 豬排-燒	紹子油腐豬* 詳圖豬肉+油豆腐+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	青菜	榨菜豆腐湯* 榨菜+豆腐-煮	鮮奶*	6.4	3.1	1.9	2.9			891
27	二	特製義大利麵* 麵-煮	義式雞排X1 雞排-燒	奶香鮮菇肉醬* 詳圖豬肉+蒜+時蔬-煮	★搖搖薯球X4 薯球+海苔粉-炸	青菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮		6.9	2.9	2.0	2.7	1.0		967
28	三	有機飯 有機米-蒸	◆塔香鮮魚* 水燻魚+時蔬-煮	沙茶炒豬 詳圖豬肉+時蔬-炒	芝香芽菜 豆芽+時蔬-煮	有機蔬菜	◎冬瓜珍珠 粉圓+冬瓜糖-煮		6.7	2.8	1.8	2.7		1.0	979
29	四	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	黑糖滷肉 詳圖豬肉+時蔬-滷	洋蔥炒蛋* 蛋+洋蔥+毛豆-炒	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	鄉村排骨湯 排骨+時蔬-煮	水果	6.8	3.5	1.9	2.9	1.0		1011

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

豆類 及其 製品	魚肉 淨重	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)	
		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
6	5	19	12	40	2	0	0	3	4