



每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安

114年05月菜單

五股國小



營養師：葉心儀(營養字第005415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 (個)	蛋黃 (個)	蔬菜 (份)	油類 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	熱量 (大卡)
01	四	小米飯 白米+小米-蒸	◆塔香鮮魚* 水滷魚+時蔬-煮	安東燉雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-燒	炒鮮筍 筍+時蔬-炒	履歷 蔬菜	柴魚昆布湯* 海芽+柴魚片-煮		5.5	2.8	1.9	2.6	0.0	0.0	787
02	五	雜糧飯* 白米+雜糧-蒸	京醬豬 詳圖豬肉+時蔬-煮	雙色炒蛋* 蛋+玉米+時蔬-炒	紅絲高麗 高麗菜+時蔬-炒	履歷 蔬菜	什錦豚骨湯 排骨+時蔬-煮		5.3	2.7	1.7	2.7	0.0	0.0	764
05	一	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	☆泰式咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★◎魷魚丸X2* 魷魚丸-炸	香炒海絲 海絲+時蔬-煮	履歷 蔬菜	鮮瓜排骨湯 排骨+瓜+薑-煮		5.4	2.6	1.8	2.5	0.0	0.0	758
06	二	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	蜜汁豬排X1 豬排-燒	地瓜薯條X5 地瓜薯條-烤	和風蘿蔔* 白蘿蔔+時蔬+柴魚-燒	有機 蔬菜	味噌豆腐湯* 味噌+豆腐-煮	水果	5.6	2.4	2.0	2.7	1.0	0.0	832
07	三	芝麻飯* 芝麻+白米-蒸	豬肉筑前煮 詳圖豬肉+時蔬+蒟蒻-燒	豆皮年糕* 年糕+豆皮+詳圖豬肉+時蔬-煮	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	履歷 蔬菜	香菇雞湯 菇+雞肉+薑-煮		5.5	2.8	1.8	2.5	0.0	0.0	780
08	四	蔥油拌麵* 麵+素絞肉+時蔬-煮	醬爆豆干* 豆干+時蔬-煮	番茄炒蛋* 番茄+蛋+時蔬-煮	清爽鮮瓜 瓜+時蔬-燴	履歷 蔬菜	酸菜湯 酸菜+時蔬-煮		5.1	2.8	1.9	2.6	0.0	0.0	757
蔬食日															
09	五	麥片飯* 白米+麥片-蒸	筍乾滷肉 詳圖豬肉+詳圖豬腳+筍-燒	關東煮* 油豆腐+時蔬-煮	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-炒	履歷 蔬菜	招牌麵線羹* 麵線+時蔬+柴魚片-煮		5.6	2.6	1.8	2.6	0.0	0.0	777
12	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	三杯雞 雞肉+菇+時蔬+九層塔-煮	醬燒豆腐* 豆腐+詳圖豬肉+時蔬-煮	香燻條豆 四季豆+時蔬-炒	履歷 蔬菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮		5.7	2.8	1.9	2.6	0.0	0.0	802
13	二	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	美式洋蔥炒豬 詳圖豬肉+洋蔥+時蔬-燒	紅絲小魚炒蛋* 蛋+南瓜+吻仔魚+紅蘿蔔-炒	田園時蔬 玉米+時蔬-炒	有機 蔬菜	海芽雞湯 雞肉+海芽+薑-煮		5.6	2.6	2.0	2.7	0.0	0.0	787
14	三	芝麻飯* 芝麻+白米-蒸	壽喜燒豬 詳圖豬肉+時蔬-燒	★酥炸魚條X2* 魚-炸	燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	履歷 蔬菜	日式蔬菜湯* 味噌+時蔬-煮		5.2	2.7	2.0	3.0	0.0	0.0	778
15	四	海苔香鬆飯* 白米+胚芽米+香鬆-蒸	古早味雞翅X1 三節雞翅-燒	滷味拼盤* 黑豆干+時蔬-滷	蒜香甘藍 高麗菜+時蔬-炒	履歷 蔬菜	菇菇湯 菇+薑絲-煮	履歷 豆漿*	5.3	3.3	2.0	2.9	0.0	0.0	826
16	五	小米飯 白米+小米-蒸	高昇排骨 詳圖豬肉+年糕+蔥-煮	◎麥克雞塊X2 雞塊-烤	芝香海結 海結+時蔬-滷	履歷 蔬菜	酸辣湯* 豆腐+時蔬-煮		5.1	2.6	1.9	2.6	0.0	0.0	742
19	一	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	日式雞丁 雞肉+時蔬-燒	回鍋干片* 詳圖豬肉+豆干+時蔬-炒	螞蟻上樹* 冬粉+干丁+詳圖豬肉+時蔬-煮	履歷 蔬菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		5.4	2.8	2.0	2.9	0.0	0.0	796
20	二	糙米飯 白米+糙米-蒸	青醬雞* 雞肉+時蔬-燴	玉米炒蛋* 蛋+玉米-炒	時令鮮瓜* 瓜+油片絲+時蔬-煮	有機 蔬菜	義式蔬菜湯 時蔬-煮		5.5	2.6	2.0	3.0	0.0	0.0	793
21	三	芝麻飯* 芝麻+白米-蒸	蒙古烤肉 詳圖豬肉+時蔬-燒	◎蝦捲X1* 蝦捲-烤	家常炒筍 筍+時蔬-炒	履歷 蔬菜	白玉雞湯 雞肉+白蘿蔔+薑-煮		5.6	3.3	1.9	2.9	0.0	0.0	846
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	履歷 蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮	水果	5.3	3.3	2.0	2.9	1.0	0.0	886
23	五	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	招牌咖哩豬 詳圖豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	蒜炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	履歷 蔬菜	柴魚味噌湯* 味噌+豆腐+柴魚片-煮		5.3	2.7	1.9	2.7	0.0	0.0	769
26	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	白菜燒肉 詳圖豬肉+時蔬-煮	紹子油腐* 詳圖豬肉+油豆腐+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	履歷 蔬菜	榨菜豆腐湯* 榨菜+豆腐-煮		5.4	2.5	2.0	2.8	0.0	0.0	769
27	二	白醬菇菇義大利麵* 麵+菇+詳圖豬肉+時蔬-煮	義式雞排X1 雞排-燒	搖搖薯球X4 薯球+海苔粉-烤	鮮蔬四季 四季豆+時蔬-炒	有機 蔬菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮		5.5	2.6	2.0	2.8	0.0	0.0	784
28	三	芝麻飯* 芝麻+白米-蒸	沙茶炒豬 詳圖豬肉+時蔬-炒	★香酥魚塊X2* 魚-炸	芝香芽菜 豆芽+時蔬-煮	履歷 蔬菜	鮮瓜湯 瓜+薑-煮		5.3	2.7	2.0	2.8	0.0	0.0	776
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	履歷 蔬菜	鄉村排骨湯 排骨+時蔬-煮		5.5	2.4	2.0	3.0	0.0	0.0	778

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 ☆表示異國料理 / 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