



每日滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安

115年03月菜單

松山家商



營養師：呂庭儀(營養字第012806)

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	附品	全蛋(個)	蛋黃(個)	乳脂(%)	糖質(%)	水質(%)	鈉(%)	內糖(%)	內脂(%)
02	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	招牌咖哩豬 詳團豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★◎麥克雞塊X2 雞塊-炸	家鄉海結 海結+時蔬-煮	青菜		7.8	3.1	2.5	3.0				976
03	二	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	糖醋魚* 鯧魚+時蔬-煮	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜		7.0	3.0	2.5	2.8				904
04	三	DIY肉燥麵疙瘩* 麵疙瘩+時蔬-煮	壽喜燒豬 詳團豬肉+時蔬-燒	家鄉肉燥* 詳團豬肉+豆干+時蔬-煮	香炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜		7.1	3.1	2.5	2.8				918
05	四	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	無錫排骨* 詳團豬肉+年糕+煮	香燒翅小腿X2 翅小腿-燒	飄香燴瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	鮮奶*	7.5	3.0	2.5	2.5		1.0		1025
06	五	白飯 白米-蒸	和風照燒雞 雞肉+時蔬-燒	◎關東煮* 魚漿製品+時蔬-煮	清香高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜		7.3	3.0	2.5	2.8				925
09	一	小米飯 白米+小米-蒸	蔥油雞 雞肉+時蔬-煮	◎鮮蔬肉丸X1 獅子頭+時蔬-燒	螞蟻上樹* 干丁+詳團豬肉+時蔬+冬粉-煮	青菜		7.8	3.0	2.5	2.8				960
10	二	麥片飯* 白米+麥片-蒸	蒜蓉魚* 鮮魚+時蔬-煮	沙茶炒豬 詳團豬肉+時蔬-燒	清香炒筍* 筍+干丁+時蔬-炒	青菜		7.1	3.0	2.5	2.8				911
11	三	DIY義大利麵* 麵-煮	嫩汁雞排X1 雞排-燒	番茄肉醬 詳團豬肉+番茄+時蔬-煮	★地瓜薯條X5 地瓜薯條-炸	青菜		7.8	3.1	2.5	3.0				976
12	四	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	麻油雞 雞肉+時蔬-煮	★虱目魚條X2* 虱目魚-炸	蒜香花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	果汁	7.0	3.0	2.5	2.8	1.0			964
13	五	白飯 白米-蒸	青醬豬* 詳團豬肉+時蔬-煮	雞汁油腐煲* 油豆腐+雞肉+時蔬-煮	芝香芽菜 豆芽+時蔬-煮	青菜		7.3	3.0	2.5	2.9				929
16	一	紫米飯 白米+紫米-蒸	◎三杯雞 雞肉+米血糕+九層塔-煮	砂鍋豆皮豬* 詳團豬肉+豆皮+時蔬-煮	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	青菜		7.4	3.0	2.5	2.5				918
17	二	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	黑糖滷肉 詳團豬肉+時蔬-滷	★酥炸魚丁X3* 水燻魚-炸	鮮炒白菜 大白菜+時蔬-煮	青菜		7.3	3.0	2.5	3.0				934
18	三	招牌油飯* 糯米+開陽+詳團豬肉+香菇+紅蔥片-蒸	炙燒雞翅X1 三節雞翅-燒	滷蛋豆干* 蛋X1+黑豆干-滷	蒜香甘藍 高麗菜+時蔬-炒	青菜		7.2	3.0	2.5	2.8				918
19	四	小米飯 白米+小米-蒸	野菜燒肉 詳團豬肉+時蔬-燒	風味雞排X1 雞排-燒	燉煮蘿蔔 蘿蔔+肉類+時蔬-煮	青菜	鮮奶*	7.3	3.0	2.5	2.8		1.0		1025
20	五	白飯 白米-蒸	奶油咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎餡餅X1 豬肉餡餅-烤	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜		7.6	3.0	2.5	2.7				941
23	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	白醬燉豬 詳團豬肉+時蔬-燒	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	香炒海絲 海絲+時蔬-炒	青菜		7.3	3.0	2.5	2.8				925
24	二	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	蜜汁雞排X1 雞排-燒	紹子油腐豬* 油豆腐+詳團豬肉+時蔬-煮	香燻條豆 四季豆+時蔬-炒	青菜		7.2	3.0	2.5	2.7				913
25	三	芝麻飯* 芝麻+白米-蒸	筍燻豬肉 詳團豬肉+詳團豬腳+筍-燒	◎檸檬雞柳條X2 雞柳條-烤	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜		7.8	3.0	2.5	3.0				969
26	四	海苔紫米拌飯* 海苔+芝麻+白米+紫米-蒸	泡菜燒肉 詳團豬肉+時蔬+泡菜-燒	雞絲雜菜煲 雞肉+冬粉+時蔬-煮	醬爆豆干* 豆干+時蔬-炒	青菜	果汁	7.3	3.0	2.0	2.7	1.0			968
27	五	白飯 白米-蒸	★◎虱目魚排X1* 虱目魚排-炸	蠔油香菇雞 雞肉+時蔬-煮	清香白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜		7.3	3.0	2.0	2.9				917
30	一	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	塔香燉雞 雞肉+時蔬-煮	麻婆絞肉豆腐* 豆腐+詳團豬肉+時蔬-煮	香炒芽菜 豆芽+時蔬-煮	青菜		7.1	3.4	2.0	3.0				937
31	二	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	蒜泥白肉 詳團豬肉+時蔬-煮	★酥炸柳葉魚X2* 柳葉魚-炸	田園時蔬 時蔬-炒	青菜		7.4	3.0	2.0	3.0				928

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ◆表示3章10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)	
週期	肉類海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品	
						魚、肉類	其他
次	次	次	次	次	次	次	次
3	7	16	17	38	6	0	7