



每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安

113年11月菜單

松山家商



營養師：陳云德(營養字第011592號)

服務電話：02-2792-5757

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜	蔬菜	附品	全蛋 雞(份)	豆腐 蛋(份)	蔬菜 (份)	油類 (份)	乳品 (份)	熱量 (大卡)
01	五	小米飯 白米+小米-蒸	黑胡椒豬肉 祥園豬肉+時蔬-炒	雞茸豆腐煲 雞肉+豆腐+時蔬-煮	鮮蔬炒筍 筍+時蔬-炒	青菜		6.5	2.9	2.0	2.7		877
04	一	五穀飯 白米+五穀米-蒸	蜜香豬排X1 豬排-燒	醬爆雞丁 雞肉+時蔬-燒	油蔥四季 四季豆+時蔬-炒	青菜		6.4	2.8	1.9	2.9		868
05	二	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	蠔油蒜味雞 雞肉+時蔬-燒	★虱目魚條X2 魚-炸	香炒海絲 海絲+時蔬-煮	青菜		6.4	3.0	1.9	2.9		883
06	三	南洋炊飯 祥園豬肉+白米+時蔬-煮	照燒雞排X1 雞排-燒	★◎蝦捲X2 蝦捲-炸	什錦燴瓜 瓜+時蔬-燴	青菜		6.3	3.0	2.0	2.7		869
07	四	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	立冬麻油豬 祥園豬肉+薑+時蔬-煮	筍干滷蛋 蛋+豆腐+筍-煮	紅燒燉蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-燒	青菜	果汁	6.4	2.9	2.0	2.8		874
08	五	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	韓式年糕雞 芝麻+年糕+雞肉+時蔬-燒	蔥燒豆皮豬 祥園豬肉+豆皮+時蔬-煮	韓式拌雜菜 芽菜+時蔬-煮	青菜		6.4	3.0	1.9	2.9		883
11	一	麥片飯 白米+麥片-蒸	招牌咖哩豬 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎關東煮 魚漿製品+時蔬-煮	田園炒菇 菇+時蔬-炒	青菜		6.5	2.9	2.0	2.7		877
12	二	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	青醬燉雞 雞肉+時蔬-燉	BBQ魷魚 魷魚+時蔬-炒	清香白菜 白菜+時蔬-煮	青菜		6.5	3.0	1.9	3.0		895
13	三	特製義大利麵 麵+時蔬-煮	嫩汁雞排X1 雞排-燒	番茄肉醬 祥園豬肉+時蔬-煮	★地瓜薯條X5 地瓜薯條-炸	青菜		6.3	2.9	1.9	2.8		864
14	四	糙米飯 白米+糙米-蒸	香燒豬排x1 豬排-燒	蒜香燒雞 雞肉+時蔬-燒	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	鮮奶	6.4	2.9	2.0	2.8	1.0	874
15	五	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	奶油南瓜豬 祥園豬肉+南瓜+時蔬-燒	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜		6.4	2.9	1.9	2.9		876
18	一	小米飯 白米+小米-蒸	蒜泥白肉 祥園豬肉+時蔬-煮	◎麥克雞塊X2 雞塊-烤	芝麻海結 海結+時蔬+白芝麻-滷	青菜		6.3	3.0	2.0	2.9		878
19	二	五穀飯 白米+五穀米-蒸	三杯菇菇雞 雞肉+時蔬+九層塔-煮	◎雞肉丸X2 雞肉丸-燒	和風蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	青菜		6.4	2.9	1.9	2.9		876
20	三	招牌油飯 糯米+開陽+祥園豬肉+時蔬-蒸	吮指翅小腿X2 翅小腿-燒	蔥燒豬肉 祥園豬肉+時蔬-燒	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	青菜		6.5	3.2	1.9	2.8		879
21	四	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	茄汁豬排X1 豬排-燒	烏斯特醬豬柳 祥園豬肉+時蔬-燒	時令條豆 四季豆+時蔬-炒	青菜	果汁	6.3	3.3	1.9	2.8		894
22	五	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	馬來豆醬雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	肉茸寬粉 寬粉+祥園豬肉+時蔬-煮	雙色芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	青菜		6.6	2.8	2.0	2.9		886
25	一	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	泰式咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	◎義式肉丸子X1 獅子頭+時蔬-燒	紅仁甘藍 高麗菜+時蔬-炒	青菜		6.4	2.9	2.0	2.7		869
26	二	麥片飯 白米+麥片-蒸	★酥炸魷魚排X1 魷魚排-炸	沙茶炒豬 祥園豬肉+時蔬-炒	塔香炒菇 菇+九層塔+時蔬-炒	青菜		6.5	2.9	1.9	2.7		874
27	三	DIY肉燥麵 烏龍麵-煮	炙燒雞翅X1 三節雞翅-燒	香菇肉燥 祥園豬肉+香菇+時蔬-滷	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜		6.4	3.0	2.0	2.7		877
28	四	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	蔥油雞 雞肉+時蔬-炒	★轟炸魚丁X3 魚-炸	鮮菇燴瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	鮮奶	6.4	2.8	1.9	2.8	1.0	864
29	五	糙米飯 白米+糙米-蒸	日式壽喜燒 祥園豬肉+茼蒿+時蔬-燒	魚香炒豬 祥園豬肉+豆包+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	青菜		6.3	2.9	2.0	2.9		871

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」

※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 及海 鮮	魚 肉 類	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		
4	7	18	16	37	5	0	0	7	4		