



每日
滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安

114年05月菜單

松山家商



營養師：王子毓 (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11

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜	蔬菜	附品	全蛋 (個)	蛋黃 (個)	蔬菜 (g)	油類 (g)	水果 (g)	乳品 (g)	熱量 (大卡)
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	青菜		5.8	3.0	2.0	2.6			850
02	五	白飯 白米-蒸	京醬豬 詳圖豬肉+時蔬-煮	◎照燒雞肉丸X2 雞肉丸+時蔬-燒	紅絲高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜		6.6	3.1	2.0	2.9			901
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		6.5	2.7	2.0	3.0			875
06	二	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	鹽水雞 雞肉+時蔬-煮	肉燥蒸蛋* 詳圖豬肉+蛋+時蔬-蒸	和風蘿蔔* 白蘿蔔+時蔬+柴魚-燒	青菜		6.6	3.0	1.9	2.9			898
07	三	蔥油雞汁拌麵* 麵+雞肉+時蔬-煮	蜜汁豬排X1 豬排-燒	豬肉筑前煮 詳圖豬肉+時蔬+蒟蒻-燒	地瓜薯條X5 地瓜薯條-烤	青菜		6.2	3.0	2.0	2.9			871
08	四	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	蠔油蒜味雞 雞肉+時蔬-燒	豆皮豬肉年糕* 年糕+豆皮+詳圖豬肉+時蔬-煮	清爽鮮瓜 瓜+時蔬-燴	青菜	鮮奶*	6.4	3.3	1.9	2.7		1.0	859
09	五	白飯 白米-蒸	筍乾滷肉 詳圖豬肉+詳圖豬腳+筍-燒	★香酥柳葉魚X2* 柳葉魚-炸	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜		6.3	3.0	2.0	2.8			860
12	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	三杯雞 雞肉+菇+時蔬+九層塔-煮	麻婆絞肉豆腐* 豆腐+詳圖豬肉+時蔬-煮	香燜條豆 四季豆+時蔬-炒	青菜		6.6	3.0	2.0	2.9			901
13	二	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	鐵路豬排x1 豬排-燒	美式洋蔥炒豬 詳圖豬肉+洋蔥+時蔬-燒	田園時蔬 玉米+時蔬-炒	青菜		6.6	3.0	1.9	2.9			898
14	三	金榜油飯* 糯米+開陽+詳圖豬肉+時蔬-蒸	古早味雞翅X1 三節雞翅-燒	滷蛋豆干* 蛋x1+黑豆干+時蔬-滷	燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	青菜		6.5	2.8	2.0	2.8			874
15	四	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	番茄燉雞 雞肉+番茄+時蔬-煮	★酥炸魚條X2* 水燻魚-炸	蒜香甘藍 高麗菜+時蔬-炒	青菜	果汁	6.1	2.7	2.0	2.8	1.0		836
16	五	白飯 白米-蒸	高昇排骨 詳圖豬肉+年糕+蔥-煮	★◎麥克雞塊X2 雞塊-炸	芝香海結 海結+時蔬-滷	青菜		6.4	3.0	2.0	3.0			890
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		6.4	3.0	2.0	2.8			881
20	二	糙米飯 白米+糙米-蒸	風味雞排X1 雞排-燒	青醬雞* 雞肉+時蔬-燴	時令鮮瓜* 瓜+油片絲+時蔬-煮	青菜		6.2	3.0	1.9	2.8			864
21	三	芝麻飯* 芝麻+白米-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	青菜		6.6	3.3	2.0	2.9			923
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	青菜	鮮奶*	6.5	2.7	2.0	2.8		1.0	935
23	五	白飯 白米-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	青菜		5.8	3.3	2.0	2.6			850
26	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	泡菜燒肉 詳圖豬肉+時蔬+泡菜-煮	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		6.2	3.3	2.0	3.0			898
27	二	麥片飯* 白米+麥片-蒸	BBQ豬排X1 豬排-燒	花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	鮮蔬四季 四季豆+時蔬-炒	青菜		6.2	2.8	2.0	2.9			956
28	三	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+菇+時蔬-煮	★搖搖薯球X4 薯球+海苔粉-炸	青菜		6.5	2.8	1.9	2.6			862
29	四	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	黑糖滷肉 詳圖豬肉+時蔬-滷	★香酥魚塊X2* 虱目魚-炸	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	果汁	6.2	3.2	2.0	2.9	1.0		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」

*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)	
豆類 及其 製品	魚肉 及海 鮮		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
5	6		18	16	41	3		0	0	8	0