



每日滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安

營業地址：陳云懷 (營養字第011592號)

114年03月菜單

服務電話：02-2792-5757

店址：新北市汐止重福橋一路328巷1號

松山家商



日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜二	蔬菜	附品	全糖 蔗糖 (份)	豆腐 雞肉 (份)	雞蛋 (份)	培根 (份)	乳品 (份)	熱量 (大卡)
03	一	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	日式咖哩豬 詳圖豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	和風蘿蔔* 蘿蔔+時蔬+柴魚-燒	青菜		6.5	2.7	2.0	3.0		875
04	二	雞肉絲飯 白米+雞肉-蒸	蜜香豬排X1 豬排-燒	滷蛋豆干* 酸菜+黑豆干+滷蛋X1-滷	蒜香炒菇 菇+時蔬-炒	青菜		6.6	3.0	1.9	2.9		898
05	三	白飯 白米-蒸	香燒雞排X1 雞排-燒	蠔油嫩雞 雞肉+時蔬-燒	鮮蔬寬粉 寬粉+詳圖豬肉+時蔬-煮	青菜		6.2	3.0	2.0	2.9		871
06	四	小米飯 白米+小米-蒸	野菜燒肉 詳圖豬肉+時蔬-燒	★香酥魚塊X2* 虱目魚-炸	清炒四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	果汁	6.4	2.8	1.9	2.7		859
07	五	白飯 白米-蒸	泡菜年糕雞 年糕+雞肉+泡菜+時蔬-燒	大醬豬肉豆腐* 詳圖豬肉+豆腐+時蔬-煮	鮮蔬高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜		6.3	3.0	2.0	2.8		860
10	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	蔥油雞 雞肉+時蔬+蔥-炒	豬肉燒豆皮* 豆皮+詳圖豬肉+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+芋頭+毛豆-煮	青菜		6.4	3.0	2.0	2.8		881
11	二	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	吮指翅小腿X2 翅小腿-燒	花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	清香白菜 白菜+時蔬-炒	青菜		6.2	3.0	1.9	2.8		864
12	三	白飯 白米-蒸	蒲燒鯛X1* 鯛魚+芝麻-烤	蒜泥白肉 詳圖豬肉+時蔬-煮	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜		6.6	3.3	2.0	2.9		923
13	四	DIY肉燥麵 烏龍麵-煮	地瓜燒雞 雞肉+地瓜+時蔬-煮	香菇肉燥 詳圖豬肉+香菇+時蔬-滷	芝香芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	青菜	鮮奶*	6.5	2.7	2.0	2.8	1.0	935
14	五	白飯 白米-蒸	梅干扣肉 詳圖豬肉+筍干+梅干菜-燒	豆干炒肉絲* 詳圖豬肉+豆干+時蔬-炒	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜		5.8	3.3	2.0	2.6		850
17	一	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	鐵路豬排X1 豬排-燒	麻油雞 雞肉+時蔬-煮	佃煮海結 海結+時蔬-滷	青菜		6.6	3.0	2.0	2.9		901
18	二	麥片飯* 白米+麥片-蒸	蘑菇奶香豬* 詳圖豬肉+蘑菇+時蔬-煮	★轟炸魚丁X3* 水鯊魚-炸	香燜條豆 四季豆+時蔬-炒	青菜		6.6	3.0	1.9	2.9		898
19	三	白飯 白米-蒸	嫩汁雞排X1 雞排-燒	沙茶炒豬 詳圖豬肉+時蔬-炒	田園時蔬 花椰菜+時蔬-炒	青菜		6.5	2.8	2.0	2.8		874
20	四	韓國海苔紫米拌飯* 海苔+芝麻+白米+紫米-蒸	BBQ燒肉 詳圖豬肉+時蔬-燒	雞絲拌菜* 豆包+雞肉+時蔬-煮	炒筍片 筍+時蔬-炒	青菜	果汁	6.1	2.7	2.0	2.8		836
21	五	白飯 白米-蒸	醍醐滷肉 詳圖豬肉+詳圖豬腳+時蔬-滷	★◎麥克雞塊X2 雞塊-炸	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜		6.4	3.0	2.0	3.0		890
24	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	和風照燒雞 雞肉+時蔬-燒	紹子油腐豬* 詳圖豬肉+油豆腐+時蔬-煮	清爽洋芋 馬鈴薯+時蔬-煮	青菜		6.6	3.0	2.0	2.9		901
3/25 段考停餐													
26	三	特製義大利麵* 麵-煮	香嫩雞排X1 雞排-燒	番茄肉醬 詳圖豬肉+番茄+時蔬-煮	★地瓜薯條X5 地瓜薯條-炸	青菜		6.2	3.3	2.0	3.0		898
27	四	糙米飯 白米+糙米-蒸	紅糟雞丁 雞肉+時蔬-燒	三杯魷魚* 魷魚+時蔬-炒	香炒白菜 白菜+時蔬-煮	青菜	鮮奶*	6.2	2.8	2.0	2.9	1.0	956
28	五	白飯 白米-蒸	黃金泡菜燒肉 詳圖豬肉+泡菜+時蔬-煮	★◎檸檬雞柳條X2 雞柳條-炸	滑嫩蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	青菜		6.5	2.8	1.9	2.6		862
31	一	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	奶油咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★香酥柳葉魚X2* 柳葉魚-炸	炒海絲 海絲+時蔬-煮	青菜		6.2	3.2	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」 *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 肉類	魚肉及 海鮮	豬 肉	雞 肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		魚、肉類	其他	油炸品	甜湯		
次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次
7	5	18	17	40	2	0	0	7	0				