



每日  
滿意度調查  
歡迎回饋  
持續提升

食家安

113年10月菜單

成功國中



營養師：蘇心儀(營養字第005415號)

服務電話：02-2792-5757

地址：新北市汐止區福瑞一路328巷1號

日期	主餐	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	全蛋 雞腿(60)	豆魚 雞肉(60)	雞蛋 (30)	海鮮 (60)	水果 (60)	乳品 (60)	糖類 (大卡)
01 二	胚芽飯 Germ rice 白米+胚芽米-蒸	蘑菇奶香豬 Mushroom Milk Pork 詳細豬肉+蘑菇+時蔬-煮	★轟炸魚丁X3 ★Bombing fish dices X3 魚-炸	脆炒白菜 Crispy stir-fried cabbage 白菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	薑絲海芽湯 Ginger and sea bud soup 海芽+豆腐+薑-煮	果汁 Juice	6.4	2.8	1.9	2.9	0.0	0.0	868
02 三	特製義大利麵 Special pasta 麵+時蔬-煮	義式雞排X1 Italian Chicken SteakX1 雞排-燒	番茄肉醬 tomato meat sauce 詳細豬肉+時蔬-煮	馬鈴薯燻X4 Potato wedgesX4 馬鈴薯-烤	青菜 vegetables	玉米濃湯 corn soup 玉米+時蔬-煮	水果 fruit	6.4	2.9	2.0	2.9	1.0	0.0	938
03 四	小米飯 millet rice 白米+小米-蒸	高昇排骨 Gao Sheng Pork Ribs 詳細豬肉+芝麻+年糕-煮	香蔥炒蛋 Fried eggs with chives 洋蔥+蛋+時蔬-炒	紅仁甘藍 red cabbage 高麗菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	冬瓜山粉圓 Winter melon mountain vermicelli balls 山粉圓+冬瓜塊-煮		6.5	2.7	1.9	3.0	0.0	0.0	873
04 五	五穀飯 Five grain rice 白米+五穀米-蒸	味噌燒肉 Miso grilled pork 詳細豬肉+時蔬-燒	◎關東煮 Oden 魚蛋製品+時蔬-煮	繽紛花椰 colorful cauliflower 花椰菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	香菇雞湯 Mushroom and chicken soup 香菇+雞肉+薑絲-煮	水果 fruit	6.3	2.6	1.9	2.8	1.0	0.0	901
07 一	糙米飯 brown rice 白米+糙米-蒸	奶香白醬 Creamy White Sauce 詳細豬肉+時蔬-煮	滑嫩蒸蛋 Smooth steamed egg 蛋+時蔬-蒸	芝香芽菜 Sprouts with sesame seeds 豆芽菜+時蔬-煮	青菜 vegetables	洋蔥蘑菇湯 Onion and Mushroom Soup 洋蔥+蘑菇+時蔬-煮	履歷豆漿 soy milk	5.7	3.3	2.0	2.8	0.0	0.0	851
08 二	燕麥飯 Oatmeal 白米+燕麥-蒸	叉燒豬排x1 Barbecued pork chop x1 豬排-燒	瓜仔干丁 Dried melon seeds 豆干+時蔬-煮	鮮菇燴瓜 Braised melon with fresh mushrooms 瓜+菇+時蔬-燴	青菜 vegetables	摩摩喳喳 Momo chatter 西谷米+芋頭+地瓜-煮	全脂保久 乳 milk	6.2	2.8	1.9	2.9	0.0	1.0	953
09 三	DIY韓國海苔紫米飯 DIY Korean Seaweed Purple Rice 海苔+芝麻+白米+紫米-蒸	韓國翅小腿X2 Korean style wings X2 翅小腿-燒	泡菜豬肉煲 Kimchi Pork Stew 豆腐+詳細豬肉+泡菜+時蔬-煮	清爽脆筍 Refreshing and crispy bamboo shoots 筍+時蔬-炒	青菜 vegetables	肉骨茶湯 Bak Kut Teh Soup 排骨+時蔬-煮	水果 fruit	6.1	2.9	2.0	2.9	1.0	0.0	916

★10/10國慶日放假一天★

11 五	紅藜飯 Red Quinoa Rice 白米+紅藜米-蒸	招牌咖哩豬 Signature curry pig 詳細豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	茄醬雞X3 Tomato Sauce Chicken X3 雞肉-燒	蘑菇花椰 Mushroom cauliflower 花椰菜+菇+時蔬-炒	青菜 vegetables	柴魚味噌湯 Bonito miso soup 味噌+豆腐+柴魚片-煮	水果 fruit	6.2	2.6	1.9	3.0	1.0	0.0	903
14 一	雜糧飯 Multigrain rice 白米+雜糧-蒸	炙燒雞排X1 Grilled Chicken SteakX1 雞排-燒	豬肉燒豆皮 Pork and roasted bean curd skin 豆皮+詳細豬肉+時蔬-煮	蒜香洋芋 Garlic potato 馬鈴薯+玉米+時蔬+蒜-煮	青菜 vegetables	薑絲冬瓜湯 Ginger and winter melon soup 瓜+薑絲-煮		6.3	2.9	1.9	2.8	0.0	0.0	864
15 二	麥片飯 Oatmeal 白米+麥片-蒸	◆紐澳良魚 New and Australian fish 水瓜魚+時蔬-煮	日式和風雞 Japanese style chicken 雞肉+時蔬-燒	佃煮海結 Tsukuda boiled sea knot 海結+時蔬-燻	青菜 vegetables	番茄蔬菜湯 tomato vegetable soup 番茄+時蔬-煮	果汁 Juice	6.4	2.8	1.9	2.7	0.0	0.0	859
16 三	DIY肉燥麵 DIY Pork Noodles 烏龍麵-煮	鐵路豬排X1 Railway Pork Chops X1 豬排-燒	香菇肉燥 Mushroom and Pork Zaw 詳細豬肉+時蔬-燻	鮮炒四季 Freshly stir-fried for all seasons 四季豆+時蔬-炒	青菜 vegetables	大滷湯 Big braised soup 豆腐+時蔬-煮	水果 fruit	6.5	2.9	2.0	2.7	1.0	0.0	937
17 四	胚芽飯 Germ rice 白米+胚芽米-蒸	黑胡椒炒豬 Fried pork with black pepper 詳細豬肉+時蔬-炒	菇菇燴蛋 Mushroom stewed egg 蛋+時蔬-炒	時令鮮瓜 Seasonal fresh melon 瓜+時蔬-煮	青菜 vegetables	紫米薏仁湯 Purple rice barley soup 黑糯米+小薏仁+椰奶-煮		6.4	2.4	1.9	3.0	0.0	0.0	843
18 五	小米飯 millet rice 白米+小米-蒸	沙茶菇雞 Sautéed Mushroom Chicken 雞肉+菇+時蔬-炒	小卷油腐 Small rolls of fried beancurd 小卷+油豆腐+時蔬-燴	香炒白菜 Stir-fried cabbage 白菜+時蔬-煮	青菜 vegetables	榨菜肉絲湯 Mustard shredded pork soup 詳細豬肉+榨菜+時蔬-煮	水果 fruit	6.3	2.7	1.9	2.8	1.0	0.0	909
21 一	五穀飯 Five grain rice 白米+五穀米-蒸	◆沙嗲鮮魚 Fresh fish satay 水瓜魚+時蔬-煮	家常黃燜雞 Home-style braised chicken 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	鮮蔬高麗 Fresh Vegetables Korean 高麗菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	白玉排骨湯 White Jade Pork Ribs Soup 排骨+蘿蔔-煮		6.5	2.8	2.0	2.9	0.0	0.0	878
22 二	燕麥飯 Oatmeal 白米+燕麥-蒸	花瓜雞 Huagua Chicken 雞肉+花瓜+時蔬-煮	★酥炸魚塊X2 ★Crispy fried fish nuggetsX2 魚-炸	塔香海茸 Taxiang sea mushroom 海茸+九層塔+時蔬-煮	青菜 vegetables	綠豆麥片湯 Mung bean oatmeal soup 綠豆+麥片-煮	果汁 Juice	6.5	2.6	1.9	2.7	0.0	0.0	852
23 三	招牌油飯 Signature fried rice 糯米+詳細豬肉+時蔬-蒸	檸香嫩雞翅X1 Lemon Tender Chicken WingsX1 三節雞翅-燒	◎古早味肉羹 Old style meat soup 肉羹+時蔬-煮	香甜玉米 sweet corn 玉米+時蔬-煮	青菜 vegetables	鮮蔬味噌湯 Fresh vegetable miso soup 味噌+時蔬-煮	水果 fruit	6.3	2.8	1.9	2.8	1.0	0.0	916
24 四	紅藜飯 Red Quinoa Rice 白米+紅藜米-蒸	蜜香豬排X1 Honey Pork ChopsX1 豬排-燒	紅絲炒蛋 Scrambled Eggs with Red Silk 蛋+南瓜+時蔬-炒	翠炒鮮瓜 Stir-fried fresh melon 瓜+時蔬-煮	青菜 vegetables	海芽雞湯 Sea Sprout Chicken Soup 雞肉+海芽-煮		6.4	2.7	2.0	2.9	0.0	0.0	863
25 五	雜糧飯 Multigrain rice 白米+雜糧-蒸	甜蒜地瓜雞 Sweet Garlic Sweet Potato Chicken 雞肉+地瓜+時蔬-煮	豆干炒肉絲 Stir-fried shredded pork with dried tofu 詳細豬肉+豆干+時蔬-炒	醬香炒筍 Sautéed bamboo shoots with soy sauce 筍+時蔬-炒	青菜 vegetables	蘑菇湯 Mushroom Soup 菇+薑-煮	水果 fruit	6.1	2.8	2.0	2.7	1.0	0.0	899
28 一	麥片飯 Oatmeal 白米+麥片-蒸	奶油咖哩雞 Creamy Chicken Curry 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★◎椒鹽魷魚丸X2 Salt and pepper squid balls 魷魚丸-炸	爆炒白菜 Stir-fried cabbage 白菜+時蔬-煮	青菜 vegetables	金菇豆腐湯 Golden Mushroom and Tofu Soup 豆腐+菇+時蔬-煮		6.4	2.9	1.9	2.7	0.0	0.0	867
29 二	紫米飯 purple rice 白米+紫米-蒸	泰式打拋豬 Thai style fried pig 詳細豬肉+九層塔+時蔬-煮	螞蟻上樹 Ants climbing the tree 冬粉+干丁+詳細豬肉+時蔬-煮	鮮炒花椰 Fried cauliflower 花椰菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	紅豆湯圓 Red bean glutinous rice balls 紅豆+湯圓-煮	果汁 Juice	6.1	2.8	1.9	2.8	0.0	0.0	841
30 三	特製義大利麵 Special pasta 麵-煮	醬燒豬排x1 Sauce-roasted pork chop x1 豬排-燒	奶香南瓜雞肉醬 Creamy Pumpkin Chicken Sauce 南瓜+雞肉+時蔬-煮	田園炒菇 Stir-fried Mushrooms 菇+時蔬-炒	青菜 vegetables	玉米湯 corn soup 詳細豬肉+玉米-煮	水果 fruit	6.0	2.6	1.9	2.8	1.0	0.0	879
31 四	胚芽飯 Germ rice 白米+胚芽米-蒸	春川炒雞 Chuncheon Fried Chicken 雞肉+泡菜+時蔬-炒	毛豆炒蛋 Edamame scrambled eggs 蛋+毛豆+時蔬-炒	什錦芽菜 Assorted sprouts 豆芽菜+時蔬-煮	青菜 vegetables	羅宋湯 Borscht 蘑菇+時蔬-煮		6.4	2.9	1.9	2.8	0.0	0.0	871

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ◆表示3羣10增加溯源水產品 ★表示炸物 ◎表示加工品 / 本菜單「未使用輻射污染源  
※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※