



每日  
滿意度調查  
歡迎回饋  
持續提升

食家安

114年04月菜單

成功國中



營養師：陳柏穎(營養字第007279號)

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	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	雞蛋(個)	豆腐(個)	雞肉(個)	豬腳(個)	水餃(個)	乳品(個)	魚類(個)	熱量(大卡)
01	二	<b>胚芽飯*</b> Germ Rice* 白米+胚芽米-蒸	<b>野菜燒肉</b> Roasted meat with wild vegetables 詳圖豬肉+時蔬-燒	<b>玉米炒蛋*</b> Corn scrambled eggs* 蛋+玉米-炒	<b>紅仁甘藍</b> Red Kernel Cabbage 高麗菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	<b>薑絲鮮瓜湯</b> Ginger and Melon Soup 瓜+薑絲-煮		6.3	2.5	1.9	2.7	0.0	0.0		829
02	三	<b>白飯</b> Rice 白米-蒸	<b>BBQ炒雞</b> BBQ Fried Chicken 雞肉+時蔬-煮	<b>◎福州丸X1*</b> Fuzhou Maru X1* 福州丸+時蔬-煮	<b>清爽洋芋</b> Fresh Potato 馬鈴薯+時蔬-煮	青菜 vegetables	<b>金菇肉絲湯</b> Enoki mushroom and shredded pork soup 金針菇+詳圖豬肉+時蔬-煮	水果 fruit	6.5	2.5	2.0	2.7	1.0	0.0		907
07	一	<b>糙米飯</b> Brown Rice 白米+糙米-蒸	<b>日式咖哩</b> Japanese Curry 詳圖豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	<b>蕃茄炒蛋*</b> Scrambled Eggs with Tomato* 蕃茄+蛋-炒	<b>鮮炒花椰</b> Fried Cauliflower 花椰菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	<b>柴魚味噌湯*</b> Bonito Miso Soup* 味噌+豆腐+柴魚片-煮		6.5	2.4	2.0	2.7	0.0	0.0		839
蔬食日																
08	二	<b>燕麥飯*</b> Oatmeal* 白米+燕麥-蒸	<b>◆砂鍋魚煲*</b> Fish Casserole 水餃+冬粉+時蔬-煮	<b>壽喜燒豬</b> Sukiyaki Pig 詳圖豬肉+時蔬-燒	<b>黑椒芽菜</b> Black pepper sprouts 豆芽菜+時蔬-煮	青菜 vegetables	<b>◎黑糖珍珠</b> Brown Sugar Pearls 粉圓+黑糖-煮	果汁 juice	6.4	2.6	1.8	3.0	0.0	0.0		855
09	三	<b>DIY香鬆米糕</b> DIY Fragrant Rice Cake 白米+糯米+香鬆-蒸	<b>吮指翅小腿X2</b> Finger-sucking shanks 翅小腿-燒	<b>主廚肉燥</b> Chef's Braised Pork 詳圖豬肉+紅蔥片+蒜酥-滷	<b>脆炒四季</b> Crispy Fried Four Seasons 四季豆+時蔬-炒	青菜 vegetables	<b>筍子湯</b> Bamboo shoot soup 筍-煮	水果 fruit	6.5	2.5	1.9	2.7	1.0	0.0		904
10	四	<b>小米飯</b> Millet rice 白米+小米-蒸	<b>香燒雞排X1</b> Roasted Chicken Fillet X1 雞排-燒	<b>蜜汁魚丁X3*</b> Honey Fish Dices X3* 魚-燒	<b>蔬炒高麗</b> Vegetable stir-fry 高麗菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	<b>四神湯</b> Four Gods Soup 詳圖豬肉+薏仁+馬鈴薯+山藥-煮		6.6	2.5	2.0	2.7	0.0	0.0		854
11	五	<b>白飯</b> Rice 白米-蒸	<b>蒜泥白肉</b> Garlic pork 詳圖豬肉+時蔬-煮	<b>麻婆絞肉豆腐*</b> Mapo Minced Meat Tofu* 豆腐+詳圖豬肉+時蔬-煮	<b>清炒鮮瓜</b> Stir-fried fresh melon 瓜+時蔬-煮	青菜 vegetables	<b>香菇雞湯</b> Mushroom Chicken Soup 菇+雞肉+薑-煮	水果 fruit	6.3	2.6	1.9	3.0	1.0	0.0		910
14	一	<b>雜糧飯*</b> Multigrain rice* 白米+雜糧-蒸	<b>無骨雞排X1</b> Boneless Chicken Fillet 雞排-燒	<b>滑嫩蒸蛋*</b> Steamed Egg* 蛋+時蔬-蒸	<b>關東煮*</b> Oden* 嫩油丁+時蔬-煮	青菜 vegetables	<b>招牌麵線羹*</b> Signature Noodle Soup* 麵線+時蔬+柴魚片-煮		6.4	2.5	1.9	2.7	0.0	0.0		837
15	二	<b>紫米飯</b> Purple Rice 白米+紫米-蒸	<b>柴魚燒雞*</b> Grilled Chicken* 柴魚片+雞肉+馬鈴薯+菇-燒	<b>★酥炸魚條X2*</b> Crispy Fish Fillets X2* 魚-炸	<b>塔香海茸</b> Taxiang Seaweed 海茸+九層塔+時蔬-煮	青菜 vegetables	<b>肉骨茶湯</b> Bak Kut Teh Soup 排骨+時蔬-煮	全脂保 久乳 milk	6.3	2.6	2.0	2.8	0.0	1.0		944
16	三	<b>蒜香雞汁拌麵*</b> Noodles with garlic chicken sauce* 麵+雞肉+時蔬-煮	<b>古早味豬排X1</b> Traditional pork chop X1 豬排-燒	<b>烤地瓜X1</b> Baked sweet potato X1 地瓜-烤	<b>爆炒白菜</b> Stir-fried cabbage 大白菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	<b>日式蔬菜湯*</b> Japanese Vegetable Soup* 味噌+時蔬-煮	水果 fruit	6.2	2.3	1.9	2.7	1.0	0.0		867
17	四	<b>麥片飯*</b> Cereal rice* 白米+麥片-蒸	<b>烤肉醬炒豬</b> Fried pork with BBQ sauce 詳圖豬肉+時蔬-燒	<b>滷蛋豆干*</b> Braised Egg and Dried Tofu* 蛋+豆干+芝麻-滷	<b>葷菇花椰</b> Mushroom Cauliflower 花椰菜+菇-炒	青菜 vegetables	<b>酸辣湯*</b> Hot and Sour Soup* 詳圖豬肉+豆腐+時蔬-煮		6.5	2.7	2.0	2.7	0.0	0.0		862
18	五	<b>白飯</b> Rice 白米-蒸	<b>年糕炒雞</b> Fried Chicken with Rice Cake 年糕+雞肉+時蔬-燒	<b>鐵板油腐*</b> Iron plate oil rot* 油豆腐+時蔬-燒	<b>清爽炒筍</b> Fresh Fried Bamboo Shoots 筍+時蔬-炒	青菜 vegetables	<b>摩摩喳喳</b> Momo Chatter 西谷米+芋頭+地瓜-煮	水果 fruit	6.4	2.6	1.9	3.0	1.0	0.0		918
21	一	<b>五穀飯*</b> Whole grain rice* 白米+五穀米-蒸	<b>招牌咖哩豬</b> Signature Curry Pig 詳圖豬肉+南瓜+馬鈴薯+時蔬-煮	<b>◎麥香雞排X1</b> McFried Chicken Fillet 香雞排-烤	<b>芝香芽菜</b> Cheese Sprouts 豆芽+時蔬-煮	青菜 vegetables	<b>金針排骨湯</b> Lily and Pork Ribs Soup 排骨+金針+時蔬-煮		6.3	2.7	1.9	2.6	0.0	0.0		840
22	二	<b>燕麥飯*</b> Oatmeal* 白米+燕麥-蒸	<b>蒜味雞</b> Garlic Chicken 雞肉+玉米+時蔬-燒	<b>豆干炒魷魚*</b> Fried squid with dried tofu* 詳圖豬肉+豆干+魷魚+時蔬-炒	<b>脆炒白菜</b> Crispy Fried Cabbage 白菜+時蔬-煮	青菜 vegetables	<b>薑絲海芽湯</b> Shredded Ginger Sea Sprout Soup 海芽+薑-煮	果汁 juice	6.3	2.5	2.0	2.7	0.0	0.0		832
23	三	<b>特製義大利麵*</b> Special Italian Pasta* 麵-煮	<b>嫩汁雞排X1</b> Tender chicken steak X1 雞排-燒	<b>番茄肉醬</b> Tomato meat sauce 詳圖豬肉+番茄+時蔬-煮	<b>★馬鈴薯瓣X4</b> ★Potato slices X4 馬鈴薯瓣-炸	青菜 vegetables	<b>鮮瓜湯</b> Fresh melon soup 瓜+薑-煮	水果 fruit	6.4	2.8	1.9	2.6	1.0	0.0		915
24	四	<b>紅藜飯</b> Red Quinoa Rice 白米+紅藜米-蒸	<b>沙茶炒肉</b> Shacha Fried Pork 詳圖豬肉+時蔬-炒	<b>什錦燴蛋*</b> Mixed Egg Stew* 蛋+時蔬-炒	<b>炒花椰</b> Fried cauliflower 花椰菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	<b>冬瓜山粉圓</b> Winter Melon Mountain Tapioca 山粉圓+冬瓜塊-煮		6.5	2.6	2.0	2.7	0.0	0.0		854
25	五	<b>白飯</b> Rice 白米-蒸	<b>三杯雞</b> Three Cup Chicken 雞肉+菇+時蔬+九層塔-煮	<b>◎餡餅X1</b> ◎Pie X1 豬肉餡餅-烤	<b>紅絲高麗</b> Red Silk Korea 高麗菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	<b>玉米湯</b> Corn Soup 玉米+時蔬-煮	水果 fruit	6.4	2.8	1.9	3.0	1.0	0.0		933
28	一	<b>DIY香菇炊飯</b> DIY Mushroom Rice 白米+時蔬-煮	<b>炙燒雞翅X1</b> Grilled Chicken Wings X1 三節雞翅-燒	<b>岩燒豬肉</b> Grilled Pork 詳圖豬肉+時蔬-燒	<b>柴魚蘿蔔*</b> Bonito and Radish* 蘿蔔+時蔬+柴魚-燒	青菜 vegetables	<b>黑糖地瓜湯</b> Brown Sugar Sweet Potato Soup 地瓜-煮	履歷 豆漿* Soy milk	6.4	2.8	1.9	2.7	0.0	0.0		859
29	二	<b>小米飯</b> Millet rice 白米+小米-蒸	<b>泰式打拋豬</b> Thai Style Pork Taro 詳圖豬肉+九層塔+時蔬-煮	<b>★香酥魚塊X2*</b> Crispy fish fillet X2* 魚-炸	<b>咖哩寬粉</b> Curry Wide Noodles 寬粉+時蔬-煮	青菜 vegetables	<b>菇菇湯</b> Mushroom Soup 菇+薑絲-煮	果汁 juice	6.6	2.4	2.0	2.7	0.0	0.0		847
30	三	<b>白飯</b> Rice 白米-蒸	<b>白菜燒雞</b> Braised Chicken with Cabbage 雞肉+白菜+時蔬-炒	<b>醬滷豆皮*</b> Braised bean curd skin* 豆皮+時蔬-煮	<b>飄香燴瓜</b> Fragrant stewed melon 瓜+時蔬-煮	青菜 vegetables	<b>番茄蔬菜湯</b> Tomato Vegetable Soup 番茄+時蔬-煮	水果 fruit	6.3	2.5	1.9	3.0	1.0	0.0		903

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、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