



每日滿意度調查
歡迎回饋
持續提升

食家安 114年10月菜單 成功國中

營養師:葉心儀(營養字第005415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
1	三	招牌油飯* Signature fried rice 糯米+祥園豬肉+時蔬+蒸	吮指翅小腿X2 Finger-licking chicken drumsticks 翅小腿+燒	鵪鶉蛋關東煮* Quail egg-style Okonomiyaki 鵪鶉蛋+豆皮+時蔬+煮	蒜香花椰 garlic broccoli 花椰菜+時蔬+炒	青菜 vegetables	味噌豆腐湯* Miso tofu soup 味噌+豆腐+煮	水果 fruit
2	四	五穀飯* Five-grain rice 白米+五穀米+蒸	野菜燒肉 Wild vegetable stir-fried pork 祥園豬肉+時蔬+燒	★酥炸魚丁X3* Crispy fried fish cubes 魚+炸	油蔥四季 Spring onion all year round 四季豆+時蔬+炒	青菜 vegetables	冬瓜山粉圓 Winter melon mountain rice balls 山粉圓+冬瓜塊+煮	
3	五	白飯 white rice 白米+蒸	花瓜雞 Pickled cucumber chicken 雞肉+花瓜+時蔬+煮	馬鈴薯炒蛋* Scrambled eggs with potatoes 蛋+馬鈴薯+時蔬+炒	清炒高麗 stir-fried cabbage 高麗菜+時蔬+炒	青菜 vegetables	義式蔬菜湯 Italian vegetable soup 時蔬+煮	水果 fruit

★10/6中秋節放假★

7	二	小米飯 Millet rice 白米+小米+蒸	◆蒜蓉魚* Garlic fish 水鯊魚+時蔬+煮	青醬豬* Green sauce pork 祥園豬肉+時蔬+燉	清香白菜 Fragrant Chinese cabbage 大白菜+時蔬+炒	青菜 vegetables	鮮瓜排骨湯 Fresh melon and pork rib soup 排骨+瓜+煮	果汁 juice
8	三	特製義大利麵* Specialized Italian pasta 麵+煮	炙燒雞翅X1 Grilled chicken wings 三節雞翅+燒	番茄肉醬 tomato meat sauce 祥園豬肉+蕃茄+時蔬+煮	香炒鮮瓜 Stir-fried fresh melon 瓜+時蔬+炒	青菜 vegetables	蘑菇濃湯* Mushroom soup 蘑菇+時蔬+煮	水果 fruit
9	四	胚芽飯* germinated rice 白米+胚芽米+蒸	家常燒雞 Homemade roasted chicken 雞肉+時蔬+煮	紅絲炒蛋* Stir-fried eggs with shredded carrots 蛋+南瓜+紅蘿蔔+炒	和風蘿蔔 Japanese-style radish 蘿蔔+時蔬+燒	青菜 vegetables	花生麥片湯* Peanut oatmeal soup 花生+麥片+煮	

★10/10國慶放假★

13	一	白飯 white rice 白米+蒸	泰式咖哩* Thai curry 祥園豬肉+馬鈴薯+時蔬+煮	家常豆腐* Homemade tofu 豆腐+時蔬+煮	螞蟻上樹* Ants climbing a tree 冬粉+干丁+祥園豬肉+時蔬+煮	青菜 vegetables	酸辣湯* Hot and Sour Soup 豆腐+時蔬+煮	
14	二	燕麥飯* Oatmeal rice 白米+燕麥+蒸	鹽水雞 salted chicken 雞肉+時蔬+煮	豆皮年糕* Bean curd rice cake 年糕+豆皮+祥園豬肉+時蔬+煮	香滷海結 Fragrant braised sea kelp 海結+時蔬+煮	青菜 vegetables	活力蔬菜湯 Vibrant Vegetable Soup 時蔬+煮	保久乳 ¹ milk
15	三	芝麻飯* Sesame rice 芝麻+白米+蒸	BBQ豬排X1 BBQ pork ribs 豬排+油	雙色炒蛋* Two-color scrambled eggs 蛋+玉米+時蔬+炒	爆炒高麗 Stir-fried Korean 高麗菜+時蔬+炒	青菜 vegetables	筍子湯 Bamboo shoot soup 筍+煮	水果 fruit
16	四	DIY滷肉飯 DIY braised pork rice 白米+蒸	香燒雞排X1 Spicy grilled chicken 雞排+燒	香菇肉燥 Mushroom and minced pork sauce 祥園豬肉+香菇+時蔬+油	芝香芽菜 Sesame-flavored pickled mustard greens 豆芽+時蔬+煮	青菜 vegetables	燒仙草 burnt grass jelly 仙草+綠豆+蜜豆+煮	履歷豆漿 ¹ soy milk
17	五	薏仁飯 Millet rice 白米+洋薏仁+蒸	蒜泥白肉 garlic minced pork 祥園豬肉+時蔬+煮	◎麥克雞塊X2 McNuggets 雞塊+烤	脆炒花椰 Crispy stir-fried cauliflower 花椰菜+時蔬+炒	青菜 vegetables	香菇雞湯 Shiitake mushroom chicken soup 菇+雞肉+薑+煮	水果 fruit
20	一	白飯 white rice 白米+蒸	無骨雞排X1 boneless chicken strips 雞排+燒	味噌油豆腐* Miso-flavored fried tofu 祥園豬肉+油豆腐+時蔬+煮	塔香海茸 Tower-shaped sea fungus 海茸+九層塔+時蔬+煮	青菜 vegetables	金針湯 Golden Needle Soup 金針+薑絲+煮	水果 fruit
21	二	五穀飯* Five-grain rice 白米+五穀米+蒸	壽喜燒豬 Sukiyaki pork 祥園豬肉+時蔬+燒	和風蒸蛋* Japanese-style steamed egg 蛋+時蔬+蒸	炒筍片 Stir-fried bamboo shoots 筍+時蔬+炒	青菜 vegetables	白玉雞湯 White Jade Chicken Soup 雞肉+白蘿蔔+薑+煮	果汁 juice
22	三	蔥油雞汁拌麵* Scallion oil and chicken broth-flavored noodles 麵+雞肉+時蔬+煮	古早味豬排X1 Old-fashioned pork chop 豬排+燒	★◎檸檬雞柳條X2 Lemon chicken strips 雞柳條+炸	蒜香玉米 garlic corn 玉米+時蔬+煮	青菜 vegetables	海芽味噌湯* Seaweed miso soup 豆腐+味噌+海芽+煮	水果 fruit
23	四	小米飯 Millet rice 白米+小米+蒸	白菜燒雞 Braised chicken with cabbage 雞肉+時蔬+炒	豆干小炒* Stir-fried bean curd slices 豆干+祥園豬肉+時蔬+炒	飄香燴瓜 Fragrant Stir-Fried Squash 瓜+時蔬+煮	青菜 vegetables	綠豆薏仁湯 Green bean and congee soup 綠豆+薏仁+煮	

★10/25光復節放假★

27	一	燕麥飯* Oatmeal rice 白米+燕麥+蒸	香茅豬 Lemongrass pork 祥園豬肉+時蔬+煮	★鹹酥雞X3 fried chicken 雞肉+炸	爆炒白菜 Stir-fried cabbage 大白菜+時蔬+炒	青菜 vegetables	客家米粉湯 Hakka rice noodle soup 米粉+時蔬+煮	
28	二	紅藜飯 Quinoa rice 白米+紅藜米+蒸	日式咖哩雞 Japanese curry chicken 雞肉+馬鈴薯+時蔬+煮	◎餡餅X1 pie 豬肉餡餅+烤	燉煮蘿蔔 Stewed radish 蘿蔔+時蔬+燒	青菜 vegetables	薑絲海芽湯 Ginger and sea lettuce soup 海芽+薑+煮	果汁 juice
29	三	芝麻飯* Sesame rice 芝麻+白米+蒸	三杯雞 Three-Cup Chicken 雞肉+時蔬+九層塔+煮	麻婆豆腐* Mapo tofu 豆腐+祥園豬肉+時蔬+煮	蒜香高麗 Garlic cabbage 高麗菜+時蔬+炒	青菜 vegetables	什錦豚骨湯 Mixed pork bone soup 排骨+時蔬+煮	水果 fruit
30	四	雞肉絲飯 Chicken rice with shredded meat 白米+雞肉+蒸	蜜香豬排X1 honey-glazed pork chops 豬排+燒	玉米炒蛋* Scrambled eggs with corn 蛋+玉米+炒	田園炒菇 Stir-fried mushrooms with vegetables 菇+時蔬+炒	青菜 vegetables	◎冬瓜珍珠 Winter melon pearls 粉圓+冬瓜糖+煮	
31	五	白飯 white rice 白米+蒸	筍燻豬肉 Braised pork with bamboo shoots 祥園豬肉+祥園豬腳+筍+燒	香嫩豆腐煲* Fragrant and tender tofu stew 豆腐+時蔬+煮	香燻條豆 Fragrant stir-fried beans 四季豆+時蔬+炒	青菜 vegetables	菇菇湯 Mushroom soup 菇+薑絲+煮	水果 fruit

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ◆表示3餐10增加湧湧水產品 ★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

☆營養小百科 - Thiamine(維生素B1)

維生素B1可以把醣類轉化成能量,所以吃得越多就需要越多B1喔

#製造能量 #保護神經 #提升運動表現

每1000大卡需求1.0mg!

☆Beriberi(我不能走!我不能走!)

沒有足夠的Thiamine就會得到腳氣病(beriberi)

這種病會讓人:

- ①常常覺得沒力氣、很累不想動
- ②下半身水腫,走路不穩
- ③心臟病



性別	熱量kcal	需求mg
女生	2350	2.35
男生	2800	2.8

*以13-15歲稍低活動量為熱量建議值

小郭營養師含淚推薦

維生素B1四天王

每100公克

燕麥

腰果

豬瘦肉

小麥胚芽



0.5mg

0.6mg

0.7mg

2.4mg

