



士福餐盒

114年9月份菜單基隆建德國中



地址：臺北市內湖區新明路195號 服務電話：2792-8561 營養師：汪雅萍（營養字第4150號）

日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	副菜3	附品	全蛋類 每份(份)	豆製品 每份(份)	蔬菜類 (份)	油類類 (份)	熱量 kcal
1	一	香Q白飯	佛蒙特咖哩雞 雞肉 馬鈴薯 時蔬(煮)	回鍋肉片 豆干 豬肉 時蔬(炒)	鮮蔬炒瓜 時瓜 時蔬(炒)	青菜		6.5	3	2	2.5	843
2	二	小米飯	沙嗲燒肉 豬肉 時蔬(煮)	蠔油雞丁 雞丁 時蔬(煮)	蝦香津白 大白菜 時蔬 蝦皮(炒)	青菜	水果	6.5	3	2	2.3	834
3	三	筆管麵	BBQ雞排*1 雞排(烤)	番茄肉醬 番茄 豬肉 時蔬(煮)	彩繪花椰 花椰菜 時蔬(炒)	青菜		6.5	3	2	2.5	843
4	四	芝麻飯	韓式雞丁 雞肉 年糕 泡菜(煮)	紹子豆腐 ▲豆腐 豬肉 時蔬(煮)	彩蔬銀芽 豆芽菜 時蔬(炒)	有機菜	水果	6.5	3	2	2.6	847
5	五	香Q白飯	岩燒豬排*1 豬排(燒)	玉米歐姆蛋 玉米粒 時蔬 蛋(煮)	木須高麗 高麗菜 木耳(炒)	青菜	果汁	6.5	3	2	2.5	843
8	一	胚芽飯	香草烤雞翅*1 三節翅(烤)	秘製滷味 米血糕 香丸 時蔬(滷)	田園脆蒲 蒲瓜 時蔬(炒)	青菜		6.5	3	2	2.5	843
9	二	香Q白飯	糖醋雞丁 雞肉 時蔬(煮)	古早味肉燥 豬肉 干丁 洋葱(煮)	紅油香筍 筍 時蔬(炒)	青菜	水果	6.5	2.8	2	2.5	828
10	三	什錦炒飯	金喜豬排*1 豬排(燒)	芝香油腐 油豆腐 白芝麻(滷)	雙色海根 ▲海根 時蔬(煮)	青菜		6.5	2.9	2	2.5	835
11	四	麥片飯	梅干燻肉 豬肉 梅乾菜 筍干(燻)	海苔章魚燒*2 魷魚丸 海苔(烤)	蒜香豆段 豆段 時蔬(炒)	有機菜	水果	6.5	3	2	2.5	843
12	五	香Q白飯	避風塘炒雞 雞肉 時蔬 蒜酥(炒)	滑嫩蒸蛋 蛋(蒸)	雜菜冬粉 冬粉 時蔬(炒)	青菜	豆漿	6.5	2.8	2	2.5	828
15	一	胚芽飯	燒烤豬排*1 豬排(燒)	◆砂鍋魚煲 生鮮魚丁 時蔬 ▲豆腐(煮)	脆炒高麗 高麗菜 時蔬(炒)	青菜		6.5	2.9	2	2.5	835
16	二	香Q白飯	西式燻肉 豬肉 時蔬(燻)	★麥克雞塊*2 麥克雞塊(炸)	木耳鮮瓜 瓜 木耳(炒)	青菜	水果	6.5	3	2	2.5	843
17	三	日式炒麵	★廣島燒雞排*1 雞排(炸)	日式關東煮 甜不辣 時蔬(煮)	和風芽菜 黃豆芽 時蔬(炒)	青菜		6.5	2.9	2	3	858
18	四	五穀飯	宮保雞丁 雞肉 時蔬 花生(煮)	菜脯炒蛋 蛋 菜脯(炒)	番茄豆腐燒 番茄 ▲豆腐(燒)	有機菜	水果	6.7	3	2	2.5	857
19	五	香Q白飯	壽喜燒肉 豬肉 時蔬(燒)	玉兔包 玉兔包(蒸)	咖哩洋芋 馬鈴薯 時蔬(煮)	青菜	果汁	6.5	3.0	2.0	3	865
22	一	芝麻飯	紐澳良雞翅*1 三節翅(烤)	沙茶肉片 豬肉 時蔬(炒)	鮮蔬花椰 花椰菜 時蔬(炒)	青菜		6.5	2.8	2	3	850
23	二	香Q白飯	◆醬燒魚丁 生鮮魚丁 時蔬(煮)	鐵板豬柳 豬肉 時蔬(炒)	紅艸高麗 高麗菜 紅蘿蔔(炒)	青菜	水果	6.7	2.9	2	2.5	849
24	三	古早味油飯	★香酥豬排*1 豬排(炸)	油腐雞丁 油豆腐 雞肉(燒)	白菜滷 大白菜 時蔬(滷)	青菜		6.2	3	2	2.5	822
25	四	糙米飯	唐揚雞 雞肉 時蔬(炒)	紅燒獅子頭*1 時蔬 獅子頭(燒)	蒜酥季豆 長豆 時蔬 蒜酥(炒)	有機菜	水果	6.5	3	2	2.5	843
26	五	香Q白飯	黑胡椒骰子豬 豬肉 時蔬(煮)	柴魚蒸蛋 蛋 柴魚片(蒸)	海帶干絲 ▲海帶 豆干絲 時蔬(炒)	青菜	保久乳	6.5	3	2	3	865
29	一	教師節補假										
30	二	香Q白飯	三杯雞 雞肉 米血糕 時蔬(煮)	下飯瓜仔肉 干丁 豬肉 脆瓜(煮)	螞蟻上樹 冬粉 時蔬(炒)	青菜	TAP 豆漿	6.5	3	2	2.8	856

★因市場因素更換菜色,敬請見諒★本菜單採用非基改之玉米及豆製品★

★本菜單含有海鮮、花生、堅果、蛋、小麥、奶類及相關製品,不適合過敏體質食用★

★本公司皆使用國產豬肉★

▲表高鈣食材

◆表示3章認證水產品 ★表示炸物

主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(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 其他	油炸品	甜湯
0次	1次	9次	11次	21次	0次	4次	3次	0次