



士福餐盒

114年11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：江雅萍（營養字4150號）

日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	副菜3	附品	全蛋 量(份)	豆製品 量(份)	蔬菜類 (份)	油類 (份)	熱量 kcal
3	一	芝麻飯 ▲黑芝麻	鐵路豬排*1 豬排(燒)	麻婆豆腐 ▲豆腐 時蔬(燒)	蝦香高麗 高麗菜 時蔬 蝦皮(炒)	青菜		6.5	3	2	3	865
4	二	香Q白飯	冰糖滷肉 豬肉 時蔬(滷)	鳳香雞丁 雞肉 時蔬 鳳梨(燒)	金茸鮮瓜 瓜 金針菇 時蔬(炒)	青菜	水果	6.5	3	2	3	865
5	三	台式長麵	★台式炸雞排*1 雞排(炸)	干丁肉燥 豬肉 ▲干丁(煮)	彩繪花椰 花椰菜 時蔬(炒)	青菜		6.5	2.8	2	3	850
6	四	香Q白飯	日式燒肉 豬肉 時蔬(燒)	麥香雞*1 麥香雞(烤)	蒜香豆段 豆段 時蔬(炒)	有機菜	水果	6.5	3	2	3	865
7	五	麥片飯	椰香咖哩雞 雞肉 馬鈴薯 時蔬(煮)	紅燒獅子頭*1 獅子頭 大白菜 時蔬(煮)	菜脯蛋 菜脯 蛋(炒)	青菜	果汁	6.5	2.8	2	3	850
10	一	胚芽飯	蒜香豬排*1 豬排(燒)	◆鍋燒魚丁 生鮮魚丁 凍豆腐 時蔬(燒)	滷白菜 大白菜 時蔬(滷)	青菜		6.5	2.9	2	3	858
11	二	香Q白飯	義式燻肉 豬肉 時蔬(燻)	菇菇燻雞 杏鮑菇 雞肉 時蔬(煮)	關東煮 甜不辣 米西糕 時蔬(煮)	青菜	水果	6.5	3	2	3	865
12	三	義大利麵	★脆皮雞排*1 雞排(炸)	西西里肉醬 豬肉 番茄 時蔬(煮)	芝香油腐 油豆腐 ▲海帶片	青菜		6.5	3	2	3	865
13	四	香Q白飯	宮保雞丁 雞肉 時蔬(煮)	海苔蒸蛋 蛋 海苔(蒸)	大溪黑豆干 ▲大溪黑豆干(滷)	有機菜	水果	6.5	3	2	3	865
14	五	芝麻飯 ▲黑芝麻	五香滷肉 豬肉 時蔬(滷)	酸甜雞 雞肉 時蔬(煮)	黑胡椒銀芽 綠豆芽 時蔬(炒)	青菜	豆漿	6.5	2.8	2	3	850
17	一	糙米飯	爐烤嫩雞*1 雞排(烤)	泡菜豬肉 泡菜 ▲豆腐 豬肉 時蔬(煮)	沙茶天婦羅 甜不辣 時蔬(燒)	青菜		6.5	2.9	2	3	858
18	二	香Q白飯	紅蔥滷肉燥 豬肉 時蔬(滷)	★鹽酥雞*3 雞肉 時蔬(炸)	葡汁冬粉 冬粉 時蔬(炒)	青菜	水果	6.5	3	2	3	865
19	三	茄汁炒飯	炙燒豬排*1 豬排(燒)	蜜汁豆干 ▲豆干 時蔬(煮)	木須高麗 高麗菜 木耳(炒)	青菜		6.5	2.9	2	3	858
20	四	香Q白飯	◆豆瓣魚 生鮮魚丁 ▲豆腐 時蔬(燒)	焗醬燻雞 雞肉 時蔬(煮)	芝香豆段 豆段 時蔬 白芝麻(炒)	有機菜	水果	6.5	2.8	2	3	850
21	五	小米飯	客家燻肉 豬肉 筍干 梅乾菜(燻)	香Q滷蛋*1 蛋(滷)	翡翠三鮮 ▲海帶絲 干絲 時蔬(炒)	青菜	果汁	6.5	3.0	2	3	865
24	一	五穀飯	炭火烤雞*1 雞排(烤)	沙嗲肉片 豬肉 時蔬(燒)	香炒西蘭花 花椰菜 時蔬(炒)	青菜	TAP豆漿	6.5	3	2	3	865
25	二	香Q白飯	韓式雞丁 雞肉 年糕 泡菜	咖哩洋芋燒肉 馬鈴薯 豬肉 時蔬(燒)	椒香魷魚丸*2 魷魚丸(烤)	青菜	水果	6.5	2.9	2	3	858
26	三	招牌油飯	★香酥豬排*1 豬排(炸)	梅香地瓜條 地瓜條(烤)	脆炒津白 大白菜 時蔬(炒)	青菜		6.5	3	2	3	865
27	四	香Q白飯	黑胡椒豬柳 豬肉 時蔬(煮)	BBQ翅腿*1 翅小腿(烤)	脆口芥菜 黃豆芽 時蔬(炒)	有機菜	水果	6.5	3	2	3	865
28	五	糙米飯	避風塘炒雞 雞肉 時蔬 蒜酥(炒)	日式蒸蛋 蛋 柴魚片(蒸)	木耳鮮瓜 瓜 木耳(炒)	青菜	保久乳	6.5	3	2	3	865
★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、不適合適過敏體質食用★												
★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	其他	加工食品	其他	油炸食品		甜溫
0次	1次	11次	8次	20次		0次	4次			4次	0次	0次