115年1月份菜單 基隆建德國中

士福美食

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

日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	副菜3	附品	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量kcal
1	四	元旦假期										
2	五	香Q白飯	普羅旺斯燉肉 豬肉 馬鈴薯 時蔬(燉)	嫩雞炒蛋 蛋 雞肉 時蔬(炒)	脆炒津白 大白菜 時蔬(炒)	素菜		6.5	2.8	2	3	850
5	一	香Q白飯	★脆皮腿排*1 腿排(炸)	肉絲干片 ▲干片 豬肉 時蔬(炒)	彩繪豆芽 黃豆芽 時蔬(炒)	素菜		6.5	2.8	2	3	850
6	二	麥片飯	黑胡椒肉片 豬肉 時蔬(炒)	鮮蔬炒蛋 蛋 時蔬(炒)	泡菜豆腐煲 凍豆腐 泡菜 時蔬(煮)	素菜	水果	6.5	2.9	2	3	858
7	三	義大利麵	炙燒豬排*1 豬排(燒)	番茄肉醬 豬肉 番茄 時蔬(煮)	筊絲花椰 花椰菜 筊蘿蔔(炒)	素菜		6.5	2.8	2	3	850
8	四	小米飯	乾鍋燒雞 雞肉 杏鮑菇 時蔬(燒)	香烤地瓜 地瓜(烤)	木須鮮瓜 瓜 木耳(炒)	有機菜	水果	6.5	2.9	2	3	858
9	五	香Q白飯	鳳香咕咾肉 豬肉 時蔬 鳳梨(煮)	干燒雞丁 ▲豆干 雞肉 時蔬(燒)	鮮蔬高麗 高麗菜 時蔬(炒)	素菜	果汁	6.5	2.8	2	3	850
12	一	香Q白飯	照燒檸檬雞翅*1 三節翅(烤)	下飯瓜仔肉 ▲豆干 豬肉 碎瓜(煮)	蝦香津白 大白菜 時蔬 蝦皮(炒)	素菜	TAP豆漿	6.5	2.9	2	3	858
13	二	五穀飯	椰香咖哩豬 豬肉 時蔬(煮)	茶香滷蛋*1 蛋(滷)	金菇豆段 豆段 金針菇(炒)	素菜	水果	6.5	2.8	2	3	850
14	三	海苔香鬆飯	鐵路豬排*1 豬排(燒)	洋芋雞茸 馬鈴薯 雞肉 時蔬(燒)	祕製滷味 甜不辣 ▲海帶 杏鮑菇(滷)	素菜		6.5	2.8	2	3	850
15	四	芝麻飯 ▲黑芝麻	茄汁嫩雞 雞肉 時蔬(煮)	雙色燒賣*2 燒賣(蒸)	沙茶粉絲 冬粉 時蔬(炒)	有機菜	水果	6.5	2.9	2	3	858
16	五	香Q白飯	◆豆瓣魚 生鮮魚丁 ▲豆腐(燒)	豬肉親子丼 豬肉 時蔬 蛋(煮)	黑椒銀芽 豆芽菜 時蔬(炒)	素菜	保久乳	6.5	2.8	2	3	850
19	一	香Q白飯	金喜豬排*1 豬排(燒)	麻油雞 雞肉 米血糕 時蔬(煮)	脆炒高麗 高麗菜 時蔬(炒)	素菜		6.5	2.9	2	3	858
20	二	胚芽飯	青醬雞丁 雞肉 時蔬(煮)	雲南筊三剁 番茄 豬肉 時蔬(煮)	雙色花椰 白花椰 綠花椰 時蔬(炒)	素菜	水果	6.7	2.8	2	3	864
21	三	蛋香肉絲炒飯	BBQ烤雞*1 腿排(烤)	鐵板油腐 油豆腐 時蔬(煮)	金茸鮮瓜 瓜 金針菇 時蔬(炒)	素菜		6.5	2.9	2	3	858
22	四	糙米飯	沙嗲燒肉 豬肉 時蔬(燒)	避風塘炒雞 雞肉 時蔬 蒜酥(炒)	白菜滷 大白菜 時蔬(滷)	有機菜	水果	6.5	2.8	2	3	850
23	五	香Q白飯	宮保雞丁 雞肉 時蔬(煮)	玉米起士炒蛋 玉米粒 蛋 起士(炒)	咖哩粉絲 冬粉 時蔬(炒)	素菜	豆漿	6.7	2.9	2	3	872

★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 ★表示作物

主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)		副菜		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	加工品	油炸品	甜湯	
						其他			
0次	1次	8次	7次	16次	0次	4次	1次	0次	