115年11月份午餐菜單 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（營養字4150號）、董家伶（營養字011828號）

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(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量kcal
2	一	麥片飯	吉野家燒肉 豬肉 時蔬(燒)	酸甜雞 雞肉 時蔬(煮)	開陽白菜 大白菜 時蔬 蝦皮(煮)	青菜		6.5	2.5	2	3	0	0	828
3	二	香Q白飯	三杯雞 雞肉 杏鮑菇 時蔬(煮)	番茄炒蛋 蛋 番茄 時蔬(炒)	什錦冬粉 冬粉 高麗菜 時蔬(煮)	青菜	水果	6.5	2.5	2	3	1	0	888
4	三	義大利麵	BBQ腿排*1 腿排(烤)	西西里肉醬 豬肉 番茄 時蔬 洋蔥(煮)	蒜香花椰 花椰菜 時蔬 蒜(炒)	青菜		6.5	2.5	2	3	0	0	828
5	四	香Q白飯	客家燉肉 豬肉 筍乾 梅乾菜(燉)	麥香雞*1 麥香雞(烤)	麻婆豆腐 豆腐 時蔬(煮)	有機菜	水果	6.5	2.5	2	3	1	0	888
6	五	小米飯	鐵路豬排*1 豬排(燒)	毛豆玉米肉茸 玉米粒 豬肉 毛豆(煮)	清炒高麗 高麗菜 時蔬(炒)	青菜	果汁	6.5	2.5	2	3	0	0	828
9	一	五穀飯	咕咾肉 豬肉 時蔬(煮)	醬燒雞塊 雞肉 豆干 時蔬(燒)	鮮菇炒瓜 瓜 菇類 時蔬(炒)	青菜		6.5	2.5	2	3	0	0	828
10	二	香Q白飯	沙嗲豬肉 豬肉 時蔬(煮)	★鹽酥雞*3 雞肉 時蔬(炸)	肉末季豆 豆段 時蔬 豬肉(煮)	青菜	水果	6.5	2.5	2	3	1	0	888
11	三	蒜香 豬肉炒飯	★美式雞翅*1 三節翅(炸)	甜條炒豬 甜不辣 豬肉 時蔬(炒)	筋絲高麗 高麗菜 筋蘿蔔(炒)	青菜		6.5	2.5	2	3	0	0	828
12	四	香Q白飯	金喜豬排*1 豬排(燒)	柴香蒸蛋 蛋 柴魚(蒸)	紹子豆腐 豆腐 時蔬 豬肉(燒)	有機菜	水果	6.5	2.5	2	3	1	0	888
13	五	芝麻飯 黑芝麻	咖哩豬 豬肉 馬鈴薯 時蔬 洋蔥(煮)	椒鹽花枝丸*2 魷魚丸(烤)	銀芽三絲 綠豆芽 木耳 時蔬(炒)	青菜	豆漿	6.5	2.5	2	3	0	0	828
16	一	胚芽飯	◆椒鹽魚丁 生鮮魚 時蔬(燒)	黑胡椒豬肉 豬肉 時蔬(煮)	蝦香津白 大白菜 時蔬 蝦皮(煮)	青菜		6.5	2.5	2	3	0	0	828
17	二	香Q白飯	避風塘炒雞 雞肉 時蔬 蒜酥(炒)	下飯瓜仔肉 豬肉 豆干 碎瓜(煮)	田園玉米 玉米粒 時蔬(煮)	青菜	水果	6.5	2.5	2	3	1	0	888
18	三	古早味油飯	香燒豬排*1 豬排(燒)	秘製滷味 香丸 時蔬 海帶結(滷)	彩蔬花椰 花椰菜 時蔬(炒)	青菜		6.5	2.5	2	3	0	0	828
19	四	香Q白飯	沙茶豬肉 豬肉 時蔬(煮)	麥克雞塊*2 麥克雞塊(烤)	螞蟻上樹 冬粉 時蔬 豬肉(煮)	有機菜	水果	6.5	2.5	2	3	1	0	888
20	五	糙米飯	★卡啦雞排*1 雞排(炸)	豆干滷蛋*1 蛋 豆干(滷)	咖哩薯塊 馬鈴薯 時蔬(煮)	青菜	保久乳	6.5	2.5	2	3	0	1	948
23	一	~特色料理~ 咖哩炒麵	炙燒豬排*1 豬排(燒)	~特色料理~ ★廟口天婦羅 天婦羅 時蔬(炸)	彩繪鮮瓜 瓜 時蔬(炒)	青菜	TAP 豆漿	6.5	2.5	2	3	0	0	828
24	二	香Q白飯	西式燉肉 豬肉 時蔬(燉)	菜脯炒蛋 蛋 時蔬 菜脯(炒)	鮮蔬高麗 高麗菜 時蔬(炒)	青菜	水果	6.5	2.5	2	3	1	0	888
25	三	燕麥飯	香滷腿排*1 腿排(滷)	梅香地瓜條 地瓜條(烤)	雙色花椰 白椰菜 青花椰(炒)	青菜		6.5	2.5	2	3	0	0	828
26	四	香Q白飯	梅干扣肉 豬肉 筍乾(燉)	蔥燒雞丁 雞肉 油豆腐 時蔬(燒)	奶香薯塊 馬鈴薯 時蔬(煮)	有機菜	水果	6.5	2.5	2	3	1	0	888
27	五	薏仁飯	唐揚雞 雞肉 時蔬(燒)	泰式打拋豬 豬肉 時蔬 九層塔(煮)	蒜香豆段 豆段 時蔬(炒)	青菜	果汁	6.5	2.5	2	3	0	0	828
30	一	香Q白飯	蒲燒豬肉 豬肉 時蔬(煮)	菇菇燉雞 雞肉 杏鮑菇 時蔬(燉)	和風黃芽 黃豆芽 時蔬 白芝麻(炒)	青菜		6.5	2.5	2	3	0	0	828

★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
1次	2次	12次	7次	20次	1次	3次	4次	4次