115年3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	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量 kcal
2	一	糙米飯	★脆皮雞排*1 腿排(炸)	黑椒肉柳 ▲豆干 豬肉 時蔬(煮)	和風黃芽 黃豆芽 時蔬(煮)	青菜		6.5	2.8	2	3	850
3	二	香Q白飯	東坡肉 豬肉 時蔬(燉)	焗醬燉雞 雞肉 時蔬(燒)	田園胡瓜 大黃瓜 時蔬(炒)	青菜	水果	6.5	2.9	2	3	858
4	三	香鬆飯	糖醋魚排*1 虱目魚排(燒)	筊白滷肉燥 豬肉 ▲干丁(煮)	鮮蔬津白 大白菜 時蔬(炒)	青菜		6.5	2.8	2	3	850
5	四	香Q白飯	塔香雞丁 雞肉 杏鮑菇 九層塔(炒)	豬肉小炒 豬肉 高麗菜 時蔬(炒)	菜脯炒蛋 蛋 菜脯 時蔬(炒)	有機菜	水果	6.5	2.9	2	3	858
6	五	芝麻飯 ▲黑芝麻	蒜泥白肉 豬肉 時蔬(煮)	雞茸玉米 玉米粒 雞肉 時蔬(煮)	泰式冬粉 冬粉 時蔬(炒)	青菜	果汁	6.5	2.8	2	3	850
9	一	薏仁飯	香燒豬排*1 豬排(燒)	油腐雞丁 油豆腐 雞肉 時蔬(煮)	芝香豆段 豆段 時蔬 白芝麻(炒)	青菜		6.5	2.9	2	3	858
10	二	香Q白飯	鳳香燒雞 雞肉 時蔬 鳳梨(燒)	海苔蒸蛋 蛋 海苔(蒸)	蒜炒高麗 高麗菜 時蔬(炒)	青菜	水果	6.5	2.8	2	3	850
11	三	義大利麵	炭火烤雞*1 腿排(烤)	茄汁肉醬 豬肉 番茄 時蔬(煮)	雙色花椰 白花椰 綠花椰 時蔬(炒)	青菜		6.5	2.8	2	3	850
12	四	香Q白飯	黑胡椒豬柳 豬肉 時蔬(煮)	★麥香雞*1 麥香雞(炸)	鮮蔬炒瓜 瓜 時蔬(炒)	有機菜	水果	6.5	2.9	2	3	858
13	五	糙米飯	醬燒雞丁 雞肉 時蔬(煮)	咖哩燒肉 馬鈴薯 豬肉 時蔬(煮)	沙茶燒腐 ▲豆腐 時蔬(燒)	青菜	豆漿	6.5	2.8	2	3	850
16	一	燕麥飯	炙燒豬排*1 豬排(燒)	海苔章魚燒*2 魷魚丸 海苔(燒)	蜜汁豆干 ▲豆干 時蔬(煮)	青菜		6.5	2.9	2	3	858
17	二	香Q白飯	椒麻雞 雞肉 時蔬(燒)	番茄炒蛋 蛋 番茄 時蔬(炒)	鮮菇如意菜 綠豆芽 時蔬 菇類(炒)	青菜	水果	6.5	2.9	2	3	858
18	三	傳香油飯 蝦皮	BBQ雞翅*1 三節翅(烤)	海山醬關東煮 米血糕 香丸 時蔬(煮)	白菜滷 大白菜 時蔬(煮)	青菜		6.5	2.9	2	3	858
19	四	香Q白飯	◆砂鍋魚煲 生鮮魚丁 豆腐 時蔬(煮)	照燒豬肉 豬肉 時蔬(燒)	海絲三色 ▲海帶絲 時蔬(煮)	有機菜	水果	6.5	2.9	2	3	858
20	五	五穀飯	筍乾燒肉 豬肉 筍干(燒)	★香酥翅腿*1 翅小腿(炸)	田園鮮蔬 蒲瓜 木耳(炒)	青菜	保久乳	6.5	2.9	2	3	858
23	一	玉米飯	鐵路豬排*1 豬排 (燒)	水晶餃*1滷味 水晶餃 杏鮑菇 海帶結(滷)	筊絲高麗 高麗菜 筊白筍(炒)	青菜		6.5	2.9	2	3	858
24	二	香Q白飯	沙茶雞丁 雞肉 時蔬(煮)	古早味蒸蛋 蛋(蒸)	川味豆腐 ▲豆腐 時蔬(煮)	青菜	水果	6.7	2.8	2	3	864
25	三	義式Pasta	BBQ嫩雞*1 腿排(烤)	奶香肉醬 豬肉 時蔬 奶粉(煮)	金菇鮮瓜 瓜 金針菇 時蔬(炒)	青菜		6.5	2.9	2	3	858
26	四	芝麻飯 ▲黑芝麻	椰香咖哩雞 雞肉 馬鈴薯 時蔬(煮)	黑椒香干肉絲 ▲豆干 豬肉 時蔬(煮)	彩蔬冬粉 冬粉 時蔬(炒)	有機菜	水果	6.5	2.8	2	3	850
27	五	胚芽飯	豬肉玉子丼 豬肉 時蔬 蛋(煮)	唐揚雞 雞肉 時蔬(煮)	雞油燜筍 筍干(煮)	青菜	TAP豆漿	6.5	2.8	2	3	850
30	一	燕麥飯	金喜豬排*1 豬排(燒)	宮保雞丁 雞肉 時蔬(煮)	脆炒白菜 大白菜 時蔬(炒)	青菜		6.5	2.8	2	3	850
31	二	香Q白飯	糖醋雞 雞肉 時蔬(煮)	滷蛋雙拼 蛋 ▲豆干(滷)	彩鑉花椰 花椰菜 時蔬(炒)	青菜	水果	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	油炸品	甜湯
						其他		
0次	2次	9次	11次	21次	1次	4次	3次	0次