福 士福美食 105年9月份午餐菜單 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（營義字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
8/31	一	香Q白飯	香濃咖哩雞 雞肉 馬鈴薯 洋蔥 時蔬(煮)	干片燒肉 ▲豆干 豬肉 時蔬(燒)	脆炒高麗 高麗菜 時蔬(炒)	素菜		7	3	2	3	843
1	二	小米飯	和風燒肉 豬肉 時蔬(煮)	★唐揚雞 雞肉 時蔬(炸)	脆炒津白 大白菜 時蔬(炒)	素菜	水果	7	3	2	2	834
2	三	義大利麵	★香酥腿排*1 腿排(炸)	西西里肉醬 豬肉 洋蔥 時蔬(煮)	蒜香花椰 花椰菜 蒜末(炒)	素菜		7	3	2	3	843
3	四	香Q白飯	三杯雞 雞肉 時蔬 九層塔(炒)	肉燒嫩腐 ▲豆腐 時蔬 豬肉(燒)	香脆鮮筍 筍 時蔬(炒)	有機菜	水果	7	3	2	3	847
4	五	五穀飯	洋蔥豬排*1 豬排 洋蔥(燒)	菜脯炒蛋 蛋 時蔬 菜脯(炒)	鮮蔬炒瓜 瓜 時蔬(炒)	素菜	果汁	7	3	2	3	843
7	一	糙米飯	蜜香雞翅*1 三節翅(烤)	泰式打拋豬 豬肉 番茄 時蔬 九層塔(煮)	金菇季豆 豆段 金針菇(煮)	素菜		7	3	2	3	843
8	二	香Q白飯	咕咾肉 豬肉 時蔬(燒)	玉米雞茸 玉米粒 豆鬆 雞肉(煮)	日式佃煮 白蘿蔔 凍豆腐(燒)	素菜	水果	7	3	2	3	828
9	三	蔥油雞絲飯	香燒豬排*1 豬排(燒)	茄汁甜條 甜不辣 時蔬(煮)	鮮蔬高麗 高麗菜 時蔬(炒)	素菜		7	3	2	3	835
10	四	香Q白飯	義式燉雞 雞肉 時蔬(燉)	古早味蒸蛋 蛋(蒸)	什錦冬粉 冬粉 時蔬(炒)	有機菜	水果	7	3	2	3	843
11	五	胚芽飯	黑胡椒豬柳 豬肉 時蔬(燒)	麥克雞塊*2 麥克雞塊(烤)	蜜汁豆干 ▲豆干 地瓜(煮)	素菜	豆漿	7	3	2	3	828
14	一	紅藜飯	洋釀翅腿*2 翅小腿(燒)	在地食材~ 醬爆小卷*1 小卷 洋蔥 豆干(炒)	蛋酥白菜 大白菜 時蔬 蛋(煮)	素菜		7	3	2	3	835
15	二	香Q白飯	客家燉肉 豬肉 筍(燉)	★玉米布丁酥*1 玉米布丁酥(炸)	銀芽三絲 綠豆芽 紅蘿蔔 木耳(炒)	素菜	水果	7	3	2	3	843
16	三	沙茶炒麵	BBQ腿排*1 腿排(烤)	鐵板油腐 油豆腐 時蔬(煮)	蒜香花椰 花椰菜 蒜末(炒)	素菜		7	3	2	3	858
17	四	香Q白飯	◆砂鍋魚煲 生鮮魚 豆腐(燒)	蜜汁雞 雞肉 時蔬(煮)	咖哩洋芋 馬鈴薯 時蔬(煮)	有機菜	水果	7	3	2	3	857
18	五	芝麻飯 黑芝麻	避風塘炒雞 雞肉 時蔬 蒜酥(炒)	玉米炒蛋 蛋 時蔬 玉米(炒)	什錦炒瓜 瓜 時蔬(炒)	素菜	保久乳	7	3	2	3	850
21	一	燕麥飯	炙燒豬排*1 豬排(燒)	綜合滷味 香丸 海帶結 時蔬(滷)	脆炒高麗 高麗菜 時蔬(炒)	素菜	TAP 豆漿	7	3	2	3	849
22	二	香Q白飯	印度咖哩豬 豬肉 馬鈴薯 時蔬(煮)	椒香魷魚丸*2 花枝丸(烤)	和風黃芽 黃豆芽 時蔬(炒)	素菜	水果	6	3	2	3	822
23	三	古早味油飯 蝦皮	★卡啦雞排*1 雞排(炸)	豆干滷蛋 蛋 ▲豆干(滷)	客家焢筍 筍 時蔬(煮)	素菜		7	3	2	3	843
24	四	香Q白飯	蒜香奶油燉雞 雞肉 時蔬 奶粉(燉)	塔香燒腐 油豆腐 九層塔(煮)	鮮蔬季豆 豆段 時蔬(煮)	有機菜	水果	7	3	2	3	865
25	五	中　秋　節　放　假										
28	一	教　師　節　放　假										
29	二	麥片飯	宮保雞丁 雞肉 時蔬(炒)	白菜獅子頭 白菜 獅子頭 時蔬(煮)	雙色花椰 白花椰 綠花椰(炒)	素菜	水果	7	3	2	3	865
30	三	香Q白飯	韓式炒豬 豬肉 泡菜 時蔬(炒)	蜜烤地瓜 地瓜(烤)	鮮味黃瓜 大黃瓜 時蔬(炒)	素菜		7	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
1次	1次	9次	11次	20次	1次	4次		4次	0次