



士福餐盒

# 113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：王雅萍 (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	食鹽 g/100g	飽和脂肪 g/100g	糖類 g/100g	油 g/100g	熱量 kcal
1	五	香Q白飯	日式咖哩雞 雞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔(燉)	滷味拼盤 百頁豆腐 甜不辣(滷)	彩繪鮮瓜 瓜 時蔬(炒)	青菜		6.5	2.6	2	3	835
4	一	香Q白飯	BBQ雞排*1 腿排(烤)	干片肉絲 豆干 豬肉 蔬菜(炒)	紅絲高麗 高麗菜 紅蘿蔔(炒)	青菜		6.5	2.7	2	2.5	820
5	二	香Q白飯	壽喜燒肉 豬肉 蔬菜(燒)	★鹽酥雞 雞肉 地瓜(炸)	木須銀芽 木耳 豆芽菜(炒)	青菜	水果	6.5	2.8	2	2.5	828
6	三	台式長麵	★香酥豬排*1 豬排(炸)	干丁肉醬 豆干片 豬絞肉 蔬菜(炒)	甜甜豆沙包*1 豆沙包(蒸)	青菜		6.5	2.5	2	2.6	870
7	四	胚芽飯	韓風雞塊 雞肉 年糕 蔬菜(燻)	時蔬炒蛋 蛋 時蔬(炒)	鄉村粉絲 粉絲 蔬菜(炒)	有機菜	水果	6.5	2.8	2	2.5	828
8	五	芝麻飯	梅干扣肉 豬肉 梅干菜(燒)	香烤魷魚丸*2 花枝丸(烤)	腐皮海結 豆皮 海結(燒)	青菜	保久乳	6.5	2.6	2	3	835
11	一	香Q白飯	照燒豬排*1 豬排(燒)	鮮蔬海絲 海帶絲 時蔬(炒)	玉米肉茸 玉米粒 豬肉 蔬菜(炒)	青菜		6.5	2.8	2	2.5	828
12	二	麥片飯	黑椒豬柳 豬肉 蔬菜(炒)	回鍋干片 豆干 時蔬(炒)	咖哩薯塊 馬鈴薯 蔬菜(煮)	青菜	水果	6.5	2.8	2	2.5	828
13	三	義大利麵	★美式雞排*1 腿排(炸)	西西里肉醬 蔬菜 番茄 豬肉(煮)	梅香地瓜條 地瓜條(烤)	青菜		6.5	2.7	2	2.5	860
14	四	香Q白飯	宮保雞丁 雞肉 蔬菜 花生(炒)	香Q海蛋*1 蛋(滷)	油燻筍絲 筍絲 時蔬(炒)	有機菜	水果	6.5	2.8	2	2.5	828
15	五	小米飯	蜜汁燒肉 豬肉 蔬菜(燒)	★麥克雞塊*2 麥克雞塊(炸)	脆炒高麗 高麗菜 時蔬(炒)	青菜	豆漿	6.5	2.7	2	2.5	860
18	一	五穀飯	三杯雞 雞肉 米血糕 九層塔(炒)	蘿蔔燒肉 白蘿蔔 時蔬 豬肉(燒)	芝香豆段 豆段 白芝麻	青菜		6.5	2.8	2	2.5	828
19	二	香Q白飯	醬爆豬柳 豬肉 時蔬(炒)	★香雞堡排*1 香雞堡排(炸)	木耳干絲 木耳 干絲 蔬菜(炒)	青菜	水果	6.5	2.7	2	2.5	820
20	三	海島香鬆飯	★吮指雞排*1 腿排(炸)	肉片油豆腐 豬肉 油豆腐(燒)	毛豆玉米 毛豆 玉米粒 蔬菜(炒)	青菜		6.5	2.7	2	3	843
21	四	糙米飯	泡菜燒肉 豬肉 泡菜 年糕(燒)	日式蒸蛋 蛋(蒸)	薑燒海結 海帶結 蔬菜(炒)	有機菜	水果	6.7	2.8	2	2.5	842
22	五	香Q白飯	烤香雞排*1 腿排(烤)	泰式打拋肉 豆蔻 豬肉 蔬菜(煮)	金茸鮮瓜 瓜 金針菇(炒)	青菜	果汁	6.5	2.7	2.0	3	843
25	一	麥片飯	★卡啦炸雞*1 腿排(炸)	蒜泥白肉 豬肉 豆芽菜(炒)	紅絲花椰 白花椰 紅蘿蔔(炒)	青菜	TAP 豆漿	6.5	2.8	2	3	850
26	二	香Q白飯	佛蒙特咖哩豬 豬肉 豆芽菜(炒)	關東煮 甜不辣 白蘿蔔 貢丸(煮)	滷白菜 白菜 蔬菜(炒)	青菜	水果	6.7	2.8	2	2.5	842
27	三	香菇油飯	BBQ雞翅*1 三節翅(烤)	客家小炒 豆干 豬肉 芹菜(炒)	鮮蔬白藍 高麗菜 蔬菜(炒)	青菜		6.7	2.7	2	2.5	834
28	四	芝麻飯	◆照燒魚丁 生鮮魚丁 蔬菜(燒)	京醬肉絲 豬肉 時蔬(炒)	洋芋炒蛋 蛋 馬鈴薯(炒)	有機菜	水果	6.5	2.7	2	2.5	820
29	五	紅藜飯	沙嗲豬肉 豬肉 蔬菜(燒)	★腐皮花枝捲*1 腐皮花枝捲(炸)	螞蟻上樹 冬粉 豬肉 蔬菜(炒)	青菜	保久乳	6.5	2.7	2	3	843

★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 ★表示作物

主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(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	加五食品		
						其他	油炸品	甜溫
0次	1次	10次	10次	20次	1次	4次	8次	4次