士福美食 115年11月份午餐菜單 明德國中

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	湯品	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	麥片飯	壽喜燒肉 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	◎玉米蛋花湯 玉米粒 蛋 時蔬		7	3	2	3	842.5
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	大醬湯 海帶芽 豆腐	果汁	7	3	2	2	833.5
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)	鮮蔬花椰 花椰菜 時蔬(炒)	青菜	筊豆QQ湯 筊豆 脆圓		7	3	2	3	842.5
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	洋芋大骨湯 馬鈴薯 時蔬 豬骨	水果	7	3	2	3	847
6 立冬	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	肉骨茶湯 油豆腐 時蔬 腐皮	水果	7	3	2	3	842.5
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	羅宋湯 高麗菜 番茄 時蔬		7	3	2	3	842.5
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	酸辣湯 筍 豆腐 時蔬	◎保久乳	7	3	2	3	827.5
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)	筊絲高麗 高麗菜 筊蘿蔔(炒)	青菜	椰漿西米露 西谷米 芋頭 椰漿		7	3	2	3	835
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	巧達濃湯 馬鈴薯 時蔬	水果	7	3	2	3	842.5
13	五		園遊會：每人4個麵包，請自行裝袋 ~祝福園遊會活動圓滿成功、歡樂滿滿！~										
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	蘿蔔雞湯 白蘿蔔 雞肉 時蔬		7	3	2	3	835
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	白菜蔬菜湯 大白菜 豬肉 時蔬	果汁	7	3	2	3	842.5
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	黑糖山粉圓 山粉圓		7	3	2	3	857.5
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	鮮蔬豆腐湯 豆腐 時蔬	水果	7	3	2	3	856.5
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	昆布豬骨湯 海帶片 豬骨	水果	7	3	2	3	850
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*1 天婦羅 時蔬(炸)	彩繪鮮瓜 瓜 時蔬(炒)	青菜	芽菜肉絲湯 黃豆芽 豬肉	TAP豆漿	7	3	2	3	849
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	味噌湯 豆腐 海帶芽	◎保久乳	7	3	2	3	877.5
25	三	燕麥飯	香滷腿排*1 腿排(滷)	鮮菇干片 豆干 杏鮑菇 時蔬(煮)	雙色花椰 白椰菜 青花椰(炒)	青菜	燒仙草 綠豆 仙草		7	3	2	3	842.5
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	珍菇什錦湯 金針菇 大白菜 時蔬	水果	7	3	2	3	865
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	◎鮮蔬蛋花湯 蛋 時蔬	水果	7	3	2	3	865
30	一	香Q白飯	◎糖醋魚排*1 魚排(燒)	蒲燒豬肉 豬肉 時蔬(煮)	和風黃芽 黃豆芽 時蔬 白芝麻(炒)	青菜	豆腐蔬菜湯 豆腐 時蔬		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　◎表含過敏原食材　◆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
						魚肉類	其他		
1次	2次	12次	7次	20次	1次	2次	3次	3次	4次