# 115年3月份菜單 基隆明德國中

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 | 湯品 | 附品 | 全榖雜糧類(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<br>腿排(炸) | 黑椒肉柳<br>▲豆干 豬肉 時蔬(煮) | 和風黃芽<br>黃豆芽 時蔬(煮) | 青菜 | 肉骨茶湯<br>白蘿蔔 腐皮 豬骨 | | 6.5 | 2.8 | 2 | 3 | 850 |
| 3 | 二 | 香Q白飯 | 東坡肉<br>豬肉 時蔬(燉) | 焗醬燉雞<br>雞肉 時蔬(燒) | 田園胡瓜<br>大黃瓜 時蔬(炒) | 青菜 | 番茄蔬菜湯<br>番茄 時蔬 | 果汁 | 6.5 | 2.9 | 2 | 3 | 858 |
| 4 | 三 | 香鬆飯 | ◎糖醋魚排*1<br>虱目魚排(燒) | 筊白滷肉燥<br>豬肉 ▲干丁(煮) | 鮮蔬津白<br>大白菜 時蔬(炒) | 青菜 | 菇菇蔬菜湯<br>馬鈴薯 鴻喜菇 洋蔥 | | 6.5 | 2.8 | 2 | 3 | 850 |
| 5 | 四 | 香Q白飯 | 塔香雞丁<br>雞肉 杏鮑菇 九層塔(炒) | 豬肉小炒<br>豬肉 高麗菜 時蔬(炒) | ◎菜脯炒蛋<br>蛋 菜脯 時蔬(炒) | 有機菜 | 冬瓜山粉圓<br>山粉圓 | 水果 | 6.5 | 2.9 | 2 | 3 | 858 |
| 6 | 五 | ◎芝麻飯<br>▲黑芝麻 | 蒜泥白肉<br>豬肉 時蔬(煮) | 雞茸玉米<br>玉米粒 雞肉 時蔬(煮) | 泰式冬粉<br>冬粉 時蔬(炒) | 青菜 | 酸辣湯<br>筍 ▲豆腐 時蔬 | 水果 | 6.5 | 2.8 | 2 | 3 | 850 |
| 9 | 一 | 薏仁飯 | 香燒豬排*1<br>豬排(燒) | 油腐雞丁<br>油豆腐 雞肉 時蔬(煮) | ◎芝香豆段<br>豆段 時蔬 白芝麻(炒) | 青菜 | 柴香白玉湯<br>白蘿蔔 時蔬 柴魚 | | 6.5 | 2.9 | 2 | 3 | 858 |
| 10 | 二 | 香Q白飯 | 鳳香燒雞<br>雞肉 時蔬 鳳梨(燒) | ◎海苔蒸蛋<br>蛋 海苔(蒸) | 蒜炒高麗<br>高麗菜 時蔬(炒) | 青菜 | 針菇什錦湯<br>金針菇 ▲豆腐 時蔬 | ◎保久乳 | 6.5 | 2.8 | 2 | 3 | 850 |
| 11 | 三 | 義大利麵 | 炭火烤雞*1<br>腿排(烤) | 茄汁肉醬<br>豬肉 番茄 時蔬(煮) | 雙色花椰<br>白花椰 綠花椰 時蔬(炒) | 青菜 | ◎奶香玉米湯<br>玉米粒 時蔬 奶粉 | | 6.5 | 2.8 | 2 | 3 | 850 |
| 12 | 四 | 香Q白飯 | 黑胡椒豬柳<br>豬肉 時蔬(煮) | ★麥香雞*1<br>麥香雞(炸) | 鮮蔬炒瓜<br>瓜 時蔬(炒) | 有機菜 | 綠豆薏仁湯<br>綠豆 薏仁 | 水果 | 6.5 | 2.9 | 2 | 3 | 858 |
| 13 | 五 | 糙米飯 | 醬燒雞丁<br>雞肉 時蔬(煮) | 咖哩燒肉<br>馬鈴薯 豬肉 時蔬(煮) | 沙茶燒腐<br>▲豆腐 時蔬(燒) | 青菜 | ◎海芽蛋花湯<br>海帶芽 蛋 味噌 | 水果 | 6.5 | 2.8 | 2 | 3 | 850 |
| 16 | 一 | 燕麥飯 | 炙燒豬排*1<br>豬排(燒) | ◎海苔章魚燒*2<br>魷魚丸 海苔(燒) | 蜜汁豆干<br>▲豆干 時蔬(煮) | 青菜 | 麻油風味雞湯<br>高麗菜 雞肉 | | 6.5 | 2.9 | 2 | 3 | 858 |
| 17 | 二 | 香Q白飯 | 椒麻雞<br>雞肉 時蔬(燒) | ◎番茄炒蛋<br>蛋 番茄 時蔬(炒) | 鮮菇如意菜<br>綠豆芽 時蔬 菇類(炒) | 青菜 | 巧達濃湯<br>馬鈴薯 時蔬 | 果汁 | 6.5 | 2.9 | 2 | 3 | 858 |
| 18 | 三 | ◎傳香油飯<br>蝦皮 | BBQ雞翅*1<br>三節翅(烤) | 海山醬關東煮<br>米血糕 貢丸 時蔬(煮) | 白菜滷<br>大白菜 時蔬(煮) | 青菜 | ◎筍絲蛋花湯<br>筍絲 蛋 時蔬 | | 6.5 | 2.9 | 2 | 3 | 858 |
| 19 | 四 | 香Q白飯 | ◎◆砂鍋魚煲<br>生鮮魚丁 豆腐 時蔬(煮) | 照燒豬肉<br>豬肉 時蔬(燒) | 海絲三色<br>▲海帶絲 時蔬(煮) | 有機菜 | ◎黑糖粉圓撞奶<br>粉圓 奶粉 | 水果 | 6.5 | 2.9 | 2 | 3 | 858 |
| 20 | 五 | 五穀飯 | 筍乾燒肉<br>豬肉 筍干(燒) | ★香酥翅腿*1<br>翅小腿(炸) | 田園鮮蔬<br>蒲瓜 木耳(炒) | 青菜 | 日式蔬菜湯<br>結頭菜 菇類 味噌 | 水果 | 6.5 | 2.9 | 2 | 3 | 858 |
| 23 | 一 | 玉米飯 | 鐵路豬排*1<br>豬排 (燒) | 水晶餃*1滷味<br>水晶餃 杏鮑菇 海帶結(滷) | 筊絲高麗<br>高麗菜 筊蘿蔔(炒) | 青菜 | 冬瓜排骨湯<br>冬瓜 排骨 | | 6.5 | 2.9 | 2 | 3 | 858 |
| 24 | 二 | 香Q白飯 | 沙茶雞丁<br>雞肉 時蔬(煮) | ◎古早味蒸蛋<br>蛋(蒸) | 川味豆腐<br>▲豆腐 時蔬(煮) | 青菜 | 田園蔬菜湯<br>黃豆芽 時蔬 | ◎保久乳 | 6.7 | 2.8 | 2 | 3 | 864 |
| 25 | 三 | 義式Pasta | BBQ嫩雞*1<br>腿排(烤) | ◎奶香肉醬<br>豬肉 時蔬 奶粉(煮) | 金菇鮮瓜<br>瓜 金針菇 時蔬(炒) | 青菜 | ◎昆布柴魚湯<br>▲海帶片 柴魚 | | 6.5 | 2.9 | 2 | 3 | 858 |
| 26 | 四 | ◎芝麻飯<br>▲黑芝麻 | 椰香咖哩雞<br>雞肉 馬鈴薯 時蔬(煮) | 黑椒香干肉絲<br>▲豆干 豬肉 時蔬(煮) | 彩蔬冬粉<br>冬粉 時蔬(炒) | 有機菜 | 筊豆芋圓<br>筊豆 芋圓 | 水果 | 6.5 | 2.8 | 2 | 3 | 850 |
| 27 | 五 | 胚芽飯 | ◎豬肉玉子丼<br>豬肉 時蔬 蛋(煮) | 唐揚雞<br>雞肉 時蔬(煮) | 雞油燜筍<br>筍干(煮) | 青菜 | 羅宋湯<br>番茄 時蔬 豬肉 | 水果 | 6.5 | 2.8 | 2 | 3 | 850 |
| 30 | 一 | 燕麥飯 | 金喜豬排*1<br>豬排(燒) | 宮保雞丁<br>雞肉 時蔬(煮) | 脆炒白菜<br>大白菜 時蔬(炒) | 青菜 | ◎味噌蛋花湯<br>蛋 ▲豆腐 | | 6.5 | 2.8 | 2 | 3 | 850 |
| 31 | 二 | 香Q白飯 | 糖醋雞<br>雞肉 時蔬(煮) | ◎滷蛋雙拼<br>蛋 ▲豆干(滷) | 彩繪花椰<br>花椰菜 時蔬(炒) | 青菜 | 玉米濃湯<br>玉米粒 時蔬 | TAP豆漿 | 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★

◎含過敏原食材標示　★本公司皆使用國產豬肉★　▲表高鈣食材　◆表示3章認證水產品 ★表示作物

| 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 | | |
| 0次 | 2次 | 9次 | 11次 | 21次 | 1次 | 1次 | 3次 | 3次 | 4次 |