115年5月份菜單 基隆明德國中

福 士福美食

地址：臺北市內湖區新明路195號　服務電話：2792-9561　營養師：沈雅萍（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	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量 kcal
1	五	勞動節放假											
4	一	香Q白飯	蜂蜜烤雞翅*1 三節翅(烤)	肉燥嫩腐 ▲豆腐 時蔬 豬肉(燒)	金菇炒瓜 瓜 金針菇 時蔬(炒)	素菜	◎柴香白玉湯 白蘿蔔 柴魚		6.5	2.8	2	3	850
5	二	薏仁飯	醇香燉肉 豬肉 時蔬(滷)	★唐揚炸雞 雞肉 時蔬(炸)	田園玉米 玉米粒 時蔬(炒)	素菜	◎番茄蛋花湯 番茄 蛋 時蔬	果汁	6.5	2.9	2	3	858
6	三	義大利麵	★美式炸雞排*1 雞排(炸)	西西里肉醬 豬肉 時蔬(燴)	彩繪花椰 花椰菜 時蔬(炒)	素菜	南瓜菇菇湯 南瓜 菇 時蔬		6.5	2.8	2	3	850
7	四	香Q白飯	韓式燒雞 雞肉 時蔬 年糕(燴)	筋蔥滷肉燥 豬肉 ▲豆干 時蔬(燴)	避風塘四季 豆段 時蔬(炒)	有機菜	黑糖珍珠QQ 粉圓 QQ	水果	6.5	2.9	2	3	858
8 包高粽	五	糙米飯	沙茶炒豬 豬肉 時蔬(炒)	◎番茄炒蛋 蛋 番茄 時蔬(炒)	鮮蔬翠白 大白菜 時蔬(炒)	素菜	大醬湯 ▲豆腐 ▲海帶芽 味噌	水果	6.5	2.8	2	3	850
11	一	五穀飯	BBQ腿排*1 腿排(烤)	爆炒豬肉 豬肉 ▲豆干 時蔬(炒)	和風炒筍 筍 時蔬(炒)	素菜	白菜肉絲湯 大白菜 豬肉		6.5	2.9	2	3	858
12	二	香Q白飯	椰奶咖哩豬 豬肉 馬鈴薯 洋蔥 時蔬(燴)	◎柴香蒸蛋 蛋 柴魚片(蒸)	三杯油腐 油豆腐 杏鮑菇(燒)	素菜	鮮瓜大骨湯 瓜 豬骨	保久乳	6.5	2.8	2	3	850
13	三	蔥油雞絲飯	洋蔥豬排*1 豬排 洋蔥(燒)	爆漿奶皇包*1 奶皇包(蒸)	香蔬高麗 高麗菜 時蔬(炒)	素菜	田園雞湯 黃豆芽 時蔬 雞肉		6.5	2.8	2	3	850
14	四	香Q白飯	焗醬雞丁 雞肉 時蔬 (燴)	★黃金炸餃*2 鮮水餃(炸)	蒜香季豆 豆段 時蔬(燴)	有機菜	冬瓜山粉圓 山粉圓	水果	6.5	2.9	2	3	858
15	五	小米飯	醺香燉肉 豬肉 時蔬(燉)	日式甜不辣 甜不辣 時蔬(燴)	雞汁粉絲煲 冬粉 時蔬 雞肉(燴)	素菜	◎玉米蛋花湯 玉米粒 蛋 時蔬	水果	6.5	2.8	2	3	850
18	一	燕麥飯	炙燒豬排*1 豬排(燒)	洋芋燜雞 雞肉 馬鈴薯 時蔬(燒)	木須高麗 高麗菜 木耳(炒)	素菜	珍菇什錦湯 金針菇 ▲海帶芽 時蔬		6.5	2.9	2	3	858
19	二	香Q白飯	◎泰式魚排*1 泰日魚排(烤)	黑胡椒肉柳 豬肉 時蔬(燴)	蜜汁豆干 ▲小方干 時蔬(燴)	素菜	蘿蔔薏仁湯 白蘿蔔 薏仁 豬骨	果汁	6.5	2.9	2	3	858
20	三	基隆 咖哩炒麵	★卡啦雞排*1 雞排(炸)	綜合滷味 海帶 黃丸 時蔬(滷)	鮮菇花椰 花椰菜 菇類(炒)	素菜	日式味噌湯 ▲豆腐 時蔬 味噌		6.5	2.9	2	3	858
21	四	香Q白飯	咕咾肉 豬肉 時蔬(燴)	金沙雞茸豆腐 ▲豆腐 南瓜 雞肉 鹹蛋酥粉(蒸)	鮮蔬白菜 大白菜 時蔬(炒)	有機菜	筋豆薏仁 筋豆 薏仁	水果	6.5	2.9	2	3	858
22	五	胚芽飯	避風塘炒雞 雞肉 時蔬 蒜酥(炒)	◎菜脯炒蛋 菜脯 蛋 時蔬(炒)	脆炒鮮瓜 瓜 時蔬(燴)	素菜	◎柴香昆布湯 ▲海帶片 柴魚	水果	6.5	2.9	2	3	858
25	一	香Q白飯	紐澳良翅腿*2 翅小腿(烤)	泰式打拋豬 豬肉 馬鈴薯 時蔬(燴)	關東什錦燒 油豆腐 時蔬(燴)	素菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜 時蔬 薑絲	TAD 豆漿	6.5	2.9	2	3	858
26	二	玉米飯	日式燒肉丼 豬肉 時蔬(燒)	★麥克雞塊*2 麥克雞塊(炸)	筋絲高麗 高麗菜 筋麗絲(炒)	素菜	豆腐蔬菜湯 ▲豆腐 菇	保久乳	6.7	2.8	2	3	864
27	三	◎香菇油飯 蝦皮	黑椒豬排*1 豬排(燒)	◎香Q豆干滷蛋 ▲豆干 蛋(滷)	綠野鮮蔬 豆段 時蔬(炒)	素菜	黃瓜雞湯 大黃瓜 雞肉		6.5	2.9	2	3	858
28	四	◎芝麻飯 ▲黑芝麻	◎◆蜜汁魚丁 生鮮魚丁 時蔬(燒)	客家燉肉 豬肉 筍干(燒)	泰式冬粉 冬粉 時蔬(炒)	有機菜	綠豆地瓜 綠豆 地瓜	水果	6.5	2.8	2	3	850
29	五	香Q白飯	柚香雞丁 雞肉 時蔬 白芝麻(燒)	◎咖哩魚蛋 馬鈴薯 魚丸 時蔬(燴)	回鍋干片 ▲豆干 時蔬(炒)	素菜	羅宋湯 番茄 時蔬 豬肉	水果	6.5	2.8	2	3	850

★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 魚肉類	加工食品 其他	油炸品	甜湯
0次	2次	9次	9次	18次	2次	3次	4次	5次	4次