114年1月份菜單 基隆明德國中

福士福餐盒

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	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量kcal
1	三	元 旦 假 期											
2	四	香Q白飯	三杯雞丁 雞肉 杏鮑菇(煮)	筍香肉絲 筍 豬肉 時蔬(炒)	紅絲甘藍 高麗菜 紅蘿蔔(炒)	有機菜	羅宋湯 馬鈴薯 番茄 時蔬	水果	6.5	2.7	2	2.5	820
3	五	小米飯	照燒豬排*1 豬排(燒)	◎海苔蒸蛋 海苔 蛋 (蒸)	香滷油腐 油豆腐 時蔬(滷)	青菜	鮮瓜雞湯 時瓜 雞肉	水果	6.5	2.8	2	2.8	841
6	一	麥片飯	避風塘炒雞 雞肉 時蔬(炒)	下飯瓜仔肉 豬肉 干丁 碎瓜(煮)	脆炒銀芽 豆芽菜 蔬菜(炒)	青菜	豆薯薏仁排骨湯 豆薯 薏仁 排骨		6.5	2.5	2	2.7	814
7	二	香Q白飯	五香滷肉 豬肉 時蔬(燒)	麥克雞塊*2 麥克雞塊(烤)	脆炒白菜 大白菜 時蔬 (炒)	青菜	三絲湯 豆腐 筍 蔬菜 大骨	◎保久乳	6.5	2.8	2	2.7	837
8	三	義大利麵	★美式炸雞*1 腿排(炸)	番茄西西里肉醬 豬肉 番茄 時蔬 (煮)	彩繪花椰 綠花椰 蔬菜(炒)	青菜	◎玉米濃湯 玉米粒 蛋		6.5	2.8	2	2.6	832
9	四	香Q白飯	炙燒豬排*1 豬排(燒)	◎洋芋炒蛋 蛋 馬鈴薯	◎海鮮捲*1 海鮮捲(烤)	有機菜	黑糖粉圓 粉圓	水果	6.5	2.8	2	2.5	828
10	五	◎芝麻飯 芝麻	沙茶豬肉 豬肉 時蔬(煮)	★香酥雞翅*1 二節翅(炸)	蜜汁豆干 豆干 時蔬(燒)	青菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔 排骨	水果	6.5	2.8	2	2.7	837
13	一	糙米飯	蒜香豬排*1 豬排(燒)	醬燒雞丁 雞肉 時蔬(燒)	鮮炒高麗 高麗菜 蔬菜(炒)	青菜	薑絲冬瓜湯 薑絲 冬瓜 大骨		6.5	2.7	2	2.6	825
14	二	香Q白飯	糖醋雞丁 雞肉 蔬菜(煮)	豆干肉片 豆干 豬肉 蔬菜(炒)	◎芝香豆段 長豆 芝麻(炒)	青菜	◎巧達濃湯 馬鈴薯 蔬菜 蛋	果汁	6.5	2.8	2	2.7	837
15	三	DIY拌麵 台式長麵	★卡啦雞排*1 腿排(炸)	古早味肉燥 豬肉 時蔬(煮)	鮮蔬炒瓜 時瓜 時蔬(炒)	青菜	蔬菜雞湯 雞肉 時蔬		6.5	2.7	2	2.5	860
16	四	麥片飯	白菜年糕豬 豬肉 年糕 蔬菜(煮)	◎日式蒸蛋 蛋 柴魚片(蒸)	木耳干絲 干絲 木耳 蔬菜(炒)	有機菜	椰香紅豆紫米 紅豆 紫米 椰奶	水果	6.5	2.8	2	2.5	828
17	五	五穀飯	麻油燒雞 雞肉 米血糕 蔬菜(燒)	鍋燒獅子頭*1 獅子頭 時蔬(燒)	鮮菇花椰 金針菇 綠花椰 蔬菜(炒)	青菜	肉絲芽菜湯 黃豆芽 豬肉	水果	6.5	2.7	2	2.5	820
20	一	香Q白飯	◎◆醬燒魚丁 生鮮魚丁 時蔬(燒)	脆皮雞翅*1 三節翅(炸)	脆炒甘藍 高麗菜 時蔬(炒)	青菜	◎味噌蛋花湯 味噌 蛋	TAP豆漿	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★

◎含過敏原食材標示　★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)	
						加工食品			
豆類及其製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他	油炸品	甜湯
0次	1次	6次	6次	13次	0次	1次	1次	3次	2次