士福餐盒 114年1月份午餐菜單瑠公國中

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）

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 新 年 快 樂！											
2	四	香Q白飯	三杯雞丁 雞肉 九層塔 杏鮑菇(煮)	★◎可樂餅*2 可樂餅(炸)	紅燒甘藍 高麗菜 時蔬(炒)	有機菜	綠豆燒仙草 綠豆 燒仙草		6.5	2.6	2	2.5	813
3	五	小米飯	鳳香咕咾肉 豬肉 時蔬 鳳梨(燴)	什錦炒蛋 時蔬 蛋 碎脯(炒)	香滷油腐 油豆腐 時蔬 肉片(滷)	有機菜	鮮瓜雞湯 瓜 雞肉	水果	6.5	2.7	2	3	843
6	一	麥片飯	避風塘炒雞 雞肉 時蔬(炒)	瓜仔肉燥 豬肉 干丁 碎瓜(煮)	肉絲銀芽 豆芽菜 蔬菜 肉絲(炒)	青菜	蜜香地瓜湯 綜合豆 地瓜		6.5	2.8	2	3	850
7	二	香Q白飯	五香滷肉 豬肉 時蔬(燒)	◎香雞堡排*1 香雞堡排(烤)	脆炒白菜 大白菜 紅蘿蔔(炒)	青菜	三絲湯 豆腐 筍 蔬菜 大骨		6.5	2.5	2	2.6	810
8	三	有機白飯	蒜泥白肉 豬肉 時蔬(燒)	柴香蒸蛋 蛋 柴魚(蒸)	彩繪花椰 綠花椰 蔬菜(炒)	有機菜	玉米濃湯 玉米粒 蛋 奶粉	乳品	6.5	2.8	2	2.5	828
9	四	芝麻飯	高鈣起司嫩雞 雞肉 紅蘿蔔 豆薯 起司粉 奶粉	沙茶豬柳 肉絲 時蔬(燒)	時蔬冬粉 冬粉 木耳(炒)	有機菜	日式味噌湯 海帶芽 味噌		6.5	2.6	2	2.5	813
10	五	招牌油飯	金喜豬排*1 豬排(燒)	安東燉雞 雞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔(燉)	蜜汁豆干 豆干 地瓜(燒)	有機菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔 排骨	水果	6.5	3.5	2	2.5	880
13	一	糙米飯	醬燒雞丁 雞肉 時蔬(燒)	薑燒海根 海根 薑 肉絲(燒)	鮮炒高麗 高麗菜 蔬菜(炒)	青菜	薑絲冬瓜湯 薑絲 冬瓜 大骨	TAP豆漿	6.5	2.8	2	2.5	828
14	二	香Q白飯	★◆椒鹽魚丁*3 生鮮魚肉 杏鮑菇(炸)	蜜汁燒肉 豬肉 洋蔥 時蔬(燒)	芝香豆段 豆段 芝麻(炒)	青菜	黑糖粉圓撞奶 黑糖 粉圓 奶粉		6.5	2.7	2	2.5	820
15	三	麥片有機白飯	香筍燻肉 豬肉 筍乾(燒)	◎關東煮 天婦羅 香丸 時蔬(煮)	鮮蔬炒瓜 時瓜 時蔬(炒)	有機菜	蔬菜雞湯 雞肉 時蔬	乳品	6.5	2.8	2	3	850
16	四	DIY義式拌麵	★香酥雞排*1 雞排(炸)	拌麵肉醬 豬肉 玉米粒 時蔬(煮)	香烤地瓜條*4 地瓜條(烤)	有機菜	南洋肉骨茶湯 豆皮 白蘿蔔 排骨		6.5	2.7	2	2.5	820
17	五	五穀飯	◎麻油燒雞 雞肉 米血糕 蔬菜(燒)	紅燒獅子頭*2 獅子頭 時蔬(燒)	金菇花椰 金針菇 綠花椰 蔬菜(炒)	有機菜	肉絲芽菜湯 黃豆芽 豬肉	水果	6.5	3.7	2	2.5	895
20	一	結業式不供餐 寒假快樂！											

★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★

★表示炸物 ◎表示加工品
◆表示3章認證水產品

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	5次	6次	12次	0次	1次	3次	3次	3次