



# 115年1月份菜單璠公國中



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	全日 總熱量 (kcal)	豆 類 類 (份)	蔬 菜 類 (份)	油 脂 類 (份)	熱 量 kcal
1	四	<b>元旦假期</b>											
2	五	香Q白飯 白米	普羅旺斯燉肉 豬肉 馬鈴薯 紅蘿蔔(燉)	麥克雞塊*2 雞塊/20g(塊)	脆炒津白 大白菜 時蔬(炒)	有機菜	味噌海苔湯 海帶芽 豆腐		7	2.9	2	3	893
5	一	胚芽飯 白米 胚芽米	★韓式洋釀炸雞 雞肉 時蔬(炸)	肉燥干片 豬肉 豆干 洋蔥(炒)	彩繪豆芽 黃豆芽 時蔬(炒)	青菜	羅宋湯 番茄 時蔬		7	2.9	2	3	893
6	二	麥片飯 白米 麥片	★黃金魚排*1 虱目魚排/40g(炸)	白菜豚肉 大白菜 豬肉 時蔬(煮)	塔香海茸 海茸 九層塔(燒)	青菜	紫魚蘿蔔湯 白蘿蔔 時蔬 紫魚		7	2.7	2	3	878
7	三	有機白飯 有機白米	照燒雞丁 雞肉 時蔬(燒)	蒸蛋 蛋(蒸)	紅絲花椰 花椰菜 紅蘿蔔(炒)	有機菜	玉米濃湯 玉米粒 時蔬	水果	7	2.8	2	3	885
8	四	香Q白飯 白米	冰糖豬腳 豬肉 豬腳 時蔬(煮)	甜醬關東煮 白蘿蔔 米血糕 香丸(煮)	木須鮮瓜 蒲瓜 木耳(炒)	有機菜	綠豆西米露 綠豆 西谷米		7	2.7	2	3	878
9	五	日式烏龍炒麵 烏龍麵 時蔬	香烤雞排*1 雞排/40g(塊)	豆腐肉茸 豆腐 豬肉 時蔬(煮)	鮮蔬高麗 高麗菜 時蔬(炒)	有機菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜 薑絲		7	2.8	2	3	885
12	一	香Q白飯 白米	焗醬燻雞 雞肉 時蔬(焗)	豆干三色 豆干 時蔬(煮)	蝦香津白 大白菜 時蔬 蝦皮(炒)	青菜	番茄蛋花湯 時蔬 番茄 蛋		7	2.6	2	3	870
13	二	五穀飯 白米 五穀米	椰香咖哩豬 豬肉 時蔬(煮)	麥香雞*1 麥香雞/35g(塊)	金菇豆段 豆段 金針菇(炒)	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯 時蔬		7	2.7	2	3	878
14	三	有機白飯 有機白米	塔香雞丁 雞肉 時蔬(煮)	祕製滷味 甜不辣 海帶 杏鮑菇(滷)	脆炒青花 青花菜 時蔬(炒)	有機菜	客家米粉湯 粗米粉 泡豆腐	乳品	7	2.5	2	3	863
15	四	芝麻飯 白米 芝麻	糖醋魚 魚 時蔬(燒)	壽喜燒肉 豬肉 時蔬(煮)	醬燒冬瓜 冬瓜 時蔬(燒)	有機菜	紅豆薏仁湯 紅豆 薏仁		7	2.8	2	3	885
16	五	拿坡里肉醬義大利麵 麵條	BBQ翅腿*2 翅小腿/40g(塊)	番茄肉醬 時蔬 豬肉 番茄(燒)	黑椒銀芽 豆芽菜 時蔬(炒)	有機菜	鮮瓜大骨湯 瓜 豬骨		7	2.9	2	3	893
19	一	小米飯 白米 小米	鐵板豬柳 豬肉 洋蔥(燒)	鮮蔬炒蛋 蛋 時蔬(炒)	脆炒高麗 高麗菜 時蔬(炒)	青菜	紫香白玉湯 白蘿蔔 紫魚片	TAP豆漿	7	2.9	2	3	893
20	二	<b>不供餐</b>											
21	三	蔥油雞肉有雞飯 有機白米 雞肉	香檸烤雞翅*1 雞翅/40g(塊)	◎茄汁甜不辣 甜不辣 時蔬(煮)	金茸鮮瓜 大萵瓜 時蔬(炒)	有機菜	昆布排骨湯 海帶 豬骨	水果	7	2.6	2	3	870
22	四	糙米飯 白米 糙米	沙嗲燒肉 豬肉 時蔬(燒)	蜜汁豆干滷蛋 豆干 滷蛋 時蔬(滷)	白菜滷 大白菜 時蔬(滷)	有機菜	黑糖粉圓 粉圓		7	2.9	2	3	893
23	五	香Q白飯 白米	★避風塘炒雞 雞肉 時蔬(炸)	咖哩粉燥 冬粉 時蔬(炒)	佃煮蘿蔔 白蘿蔔 玉米粒(煮)	有機菜	味噌鮮蔬湯 豆腐 時蔬 味噌		7	2.5	2	3	863

★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★

★表示炸物 ◎表示加工品

◆表示3章認證水產品 ■表示調理食品

★本公司皆使用國產豬肉★

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	1次	5次	8次	14次	1次	2次	4次	3次	3次