



士福美食

# 115年3月份菜單 瑤公國中

地址：臺北市內湖區新明路195號 服務電話：2792-8561 營養師：王雅萍（營養師4150號）



日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	副菜3	湯品	附品	全蛋 個(份)	肉類 g(份)	蔬菜類 g(份)	油類 g(份)	糖量 kcal
2	一	糙米飯	日式咖哩雞 雞胸丁 馬鈴薯 紅蘿蔔(煮)	肉絲干片 豬肉絲 豆干 洋蔥(炒)	和風蕎麥 蕎麥 時蔬(煮)	青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔 腐皮 豬骨		7	2.8	2	3	885
3	二	香Q白飯 白米	韓式烤肉 豬肉 洋蔥(炒)	◎麥克雞塊*2 雞塊/20g(炸)	田園胡瓜 大蕃瓜 時蔬(炒)	青菜	番茄蔬菜湯 番茄 時蔬		6.5	2.9	2	3	858
4	三	有機白飯 有機白米	鐵板豬柳 豬肉 時蔬(炒)	起司馬鈴薯蒸蛋 蛋(蒸)	鮮蔬津白 大白菜 時蔬(炒)	有機菜	菇菇蔬菜湯 馬鈴薯 鴻喜菇 洋蔥	水果	6.5	2.8	2	3	850
5	四	蒜香義大利麵 麵條	炭火烤雞*1 雞腿排/70g(炸)	義式白醬 豬肉 時蔬(煮)	蒜香花椰 青花椰 時蔬(炒)	有機菜	冬瓜山粉圓 山粉圓		6.5	3	2	3	865
6	五	芝麻飯 白米 黑芝麻	★黃金魚排 生鮮魚排/40g(炸)	蒜泥白肉 豬肉 時蔬 蒜泥(煮)	泰式冬粉 高麗菜 冬粉 時蔬(炒)	有機菜	酸辣湯 筍 豆腐 時蔬		6.8	3	2	3	886
9	一	薏仁飯 白米 小薏仁	青醬燻雞 雞肉 時蔬(燻)	◎港式燒膏*2 燒膏(蒸)	芝香豆段 豆段 白芝麻(炒)	青菜	柴香白玉湯 白蘿蔔 時蔬 柴魚		7	2.5	2	3	863
10	二	香Q白飯 白米	壽喜燒肉 豬肉 時蔬(煮)	鮮蔬炒蛋 蛋 時蔬(炒)	蒜炒高麗 高麗菜 時蔬(炒)	青菜	針菇什錦湯 金針菇 豆腐 時蔬		6.5	2.8	2	3	850
11	三	有機白飯 有機白米	春川炒雞 雞肉 時蔬(炒)	肉茸豆腐 豆腐 豬絞肉 時蔬(煮)	雙色花椰 白花椰 青花椰(炒)	有機菜	奶香玉米湯 玉米粒 時蔬 奶粉	乳品	6.8	2.8	2	3	871
12	四	士福油飯 糯米 肉絲 香菇	黑胡椒豬柳 豬肉 時蔬(煮)	◎麥香雞*1 麥香雞/40g(炸)	鮮蔬炒瓜 瓜 時蔬(炒)	有機菜	綠豆薏仁湯 綠豆 薏仁		6.5	3	2	3	865
13	五	糙米飯 白米 糙米	照燒香雞翅*1 雞翅/60g(炸)	咖哩燒肉 馬鈴薯 豬肉 時蔬(燒)	沙茶燒腐 豆腐 時蔬(燒)	有機菜	海芥蛋花湯 海帶芽 蛋 味噌		6.9	3	2	3	893
16	一	燕麥飯 白米 燕麥	馬鈴薯燻肉 豬肉 馬鈴薯 時蔬(煮)	蜜汁豆干 豆干 時蔬(煮)	佃煮蘿蔔 白蘿蔔 玉米粒(煮)	青菜	麻油風味雞湯 高麗菜 雞肉		7	2.8	2	3	885
17	二	波隆那 義大利麵 麵條	BBQ翅腿*2 翅小腿/60g(炸)	番茄肉醬 豬肉 番茄 時蔬(煮)	鮮菇如意菜 鮮豆芽 時蔬 菇類(炒)	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯 時蔬		6.8	3	2	3	886
18	三	有機白飯 有機白米	★避風塘炒雞 雞肉 時蔬(炸)	◎海山醬關東煮 米血糕 香丸 時蔬(煮)	白菜滷 大白菜 時蔬(煮)	有機菜	筍絲蛋花湯 筍絲 蛋 時蔬	水果	6.7	2.5	2	3	842
19	四	香Q白飯 白米	照燒豬肉 豬肉 時蔬(燒)	海鮮三色 海帶絲 時蔬(炒)	蒜香季豆 敏豆 蒜末(炒)	有機菜	黑糖粉圓 撞奶 粉圓 奶粉		6.6	2.6	2	3	842
20	五	五穀飯 白米 五穀米	筍乾燒肉 豬肉 筍干(燒)	西班牙炒蛋 蝦蛋液 蛋 豆薯 毛豆(炒)	田園鮮蔬 蒲瓜 木耳(炒)	有機菜	日式蔬菜湯 結頭菜 菇類 味噌		6.5	2.9	2	3	858
23	一	玉米飯 白米 玉米	韓式年糕豬 豬肉 年糕 時蔬(煮)	QQ滷蛋*1 蛋 白蘿蔔 海帶絲(滷)	紅絲高麗 高麗菜 紅蘿蔔(炒)	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜 排骨		6.6	2.9	2	3	865
24	二	照燒炒麵 麵條 時蔬	★香酥雞排*1 雞肉/70g(炸)	川味豆腐 豆腐 時蔬(燒)	脆炒花椰 青花椰 時蔬(炒)	青菜	田園蔬菜湯 蕎麥芽 時蔬		6.5	2.8	2	3	850
25	三	有機白飯 有機白米	蔥爆肉絲 豬肉絲 洋蔥 青蔥(炒)	◎香煎鍋貼*2 鍋貼(煎)	金菇鮮瓜 瓜 金針菇(炒)	有機菜	昆布柴魚湯 海帶片 柴魚	乳品	6.7	2.7	2	3	857
26	四	芝麻飯 白米 黑芝麻	椰香咖哩雞 雞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔(煮)	豆干肉絲 豬肉 豆干 時蔬(炒)	彩蔬冬粉 冬粉 時蔬(炒)	有機菜	紅豆芋圓 紅豆 芋圓		6.7	3	2	3	879
27	五	胚芽飯 白米 胚芽米	豬肉玉子母 豬肉 時蔬 蛋(煮)	海帶三絲 海帶絲 豆干絲 時蔬(煮)	和風芥菜 蕎麥芽 時蔬(炒)	有機菜	羅宋湯 番茄 時蔬 豬肉		6.5	2.6	2	3	835
30	一	燕麥飯 白米 燕麥	宮保雞丁 雞肉 時蔬(煮)	◎日式甜不辣 甜不辣 時蔬(煮)	脆炒白菜 大白菜 時蔬(炒)	青菜	味噌蛋花湯 蛋 豆腐	TAP 豆漿	6.7	2.5	2	3	842
31	二	香Q白飯 白米	五香滷肉 豬肉 時蔬(煮)	滑蛋豆腐 豆腐 蝦蛋 時蔬(煮)	雙色花椰 青花椰 白花椰(炒)	青菜	玉米濃湯 玉米粒 時蔬		6.5	3	2	3	865

★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★

★表示作物 ◎表示加五品

◆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)			副菜食材特性分析(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	11次	10次	22次	0次	1次	5次	3次	4次		