士福美食 115年9月份午餐菜單 中和國小

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)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量kcal
8/31	一	香Q白飯	香濃咖哩雞 雞肉 馬鈴薯 時蔬 洋蔥(煮)	干片燒肉 豬肉 豆干(燒)	木須高麗 高麗菜 時蔬(炒)	青菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔 豬骨		5	2.8	2	3	0	0	745
1	二	小米飯	和風燒肉 豬肉 時蔬(煮)	麥克雞塊*2 麥克雞塊(烤)	脆炒津白 大白菜 時蔬 金針菇(炒)	青菜	味噌湯 豆腐 海帶芽 味噌	果汁	5	3	1.7	3	0	0	753
2	三	香Q白飯	普羅旺斯燉肉 豬肉 時蔬(燉)	關東煮 白蘿蔔 凍豆腐 海帶結(煮)	蒜香花椰 花椰菜 蒜末(炒)	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯 玉米粒 奶粉	水果	5.2	2.2	2.1	3	1	0	777
3	四	照燒炒麵	香滷腿排*1 腿排(滷)	肉燒嫩腐 豆腐 豬肉(煮)	香脆鮮筍 筍 時蔬(炒)	有機菜	番茄蛋花湯 番茄 高麗菜 蛋		5	3	1.6	3	0	0	750
4	五	五穀飯	五香燉肉 豬肉 白蘿蔔 時蔬	毛豆蒸蛋 蛋 毛豆(蒸)	鮮蔬炒瓜 蒲瓜 時蔬(炒)	青菜	綠豆薏仁湯 綠豆 薏仁	水果	5	2.5	1.9	3	1	0	780
7	一	糙米飯	★避風塘炒雞 雞肉 時蔬 蒜酥(炸)	泰式打拋豬 豬肉 番茄 時蔬 九層塔(炒)	金菇季豆 敏豆 金針菇(煮)	青菜	酸辣湯 豆腐 筍 木耳 時蔬		5.1	3	1.8	3	0	0	762
8	二	香Q白飯	咕咾肉 豬肉 時蔬(燒)	肉茸豆腐 豆腐 豬肉 毛豆(煮)	玉米雞茸 玉米粒 時蔬 雞肉(煮)	青菜	昆布蛋花湯 海帶 蛋	保久乳	5	2.8	1.5	3	0	1	853
9	三	胚芽飯	春川炒雞 雞肉 時蔬 年糕(炒)	★黃金炸餃*2 水餃(炸)	脆炒高麗 高麗菜 蒜末(炒)	青菜	冬瓜大骨湯 冬瓜 豬骨	水果	5.2	2.5	1.6	3	1	0	787
10	四	香Q白飯	義式燉雞 雞肉 馬鈴薯 番茄 時蔬(燉)	QQ滷蛋*1 蛋(滷)	什錦冬粉 高麗菜 冬粉 時蔬(炒)	有機菜	珍珠撞奶 珍珠 奶粉		5	3	1.5	3	0	0	748
11	五	日式炒烏龍	炙燒豬排*1 豬排(燒)	蜜汁豆乾 豆干 時蔬(煮)	日式黃芽 黃豆芽 時蔬(炒)	青菜	竹筍雞湯 竹筍 雞肉	水果	5.3	2.8	1.5	3	1	0	814
14	一	紅藜飯	左宗棠雞 雞肉 時蔬(煮)	在地食材~ 醬爆小卷*1 小卷 洋蔥 豆干(炒)	蛋酥白菜 大白菜 蛋(煮)	青菜	養生菇菇湯 金針菇 鴻喜菇 時蔬 枸杞		5	3	1.8	3	0	0	755
15	二	海苔蒜香豚肉炒飯	★香酥雞翅*1 三節翅(炸)	西班牙炒蛋 蛋 豆薯 毛豆(炒)	銀芽三絲 綠豆芽 紅蘿蔔 木耳(炒)	青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔 時蔬 豬骨	豆漿	5	3	1.7	3	0	0	753
16	三	香Q白飯	沙嗲燒肉 豬肉 時蔬(煮)	鐵板油腐 油豆腐 杏鮑菇 時蔬(煮)	蒜香花椰 花椰菜 蒜末(炒)	青菜	番茄蔬菜湯 番茄 時蔬	水果	5	2.8	1.6	3	1	0	795
17	四	小米飯	◆砂鍋魚煲 生鮮魚 豆腐 時蔬(煮)	蜜汁雞 雞肉 時蔬(燒)	咖哩洋芋 馬鈴薯 時蔬(煮)	有機菜	紅豆芋圓 紅豆 芋圓		5	2.7	1.5	3	0	0	725
18	五	芝麻飯 黑芝麻	照燒雞丁 雞肉 時蔬(燒)	柴香蒸蛋 蛋 柴魚片(蒸)	什錦炒瓜 時瓜 時蔬(炒)	青菜	海芽豆腐湯 豆腐 海帶芽 味噌	水果	5	2.8	1.5	3	1	0	793
21	一	義大利麵	嫩汁烤翅腿*2 翅小腿(烤)	西西里肉醬 豬肉 番茄 時蔬(煮)	脆炒高麗 高麗菜 時蔬(炒)	青菜	冬瓜山粉圓 山粉圓 冬瓜磚		5	2.7	1.5	3	0	0	725
22	二	薏仁飯	印度咖哩豬 豬肉 馬鈴薯 時蔬(煮)	豆干三色 豆干 豆薯 毛豆(煮)	和風黃芽 黃豆芽 海帶芽(炒)	青菜	玉米蛋花湯 玉米粒 時蔬 蛋	保久乳	5.2	2.5	1.8	3	0	1	852
23	三	香Q白飯	焗醬燉雞 雞肉 時蔬(燉)	茄汁甜不辣 甜不辣 時蔬(煮)	客家燜筍 筍 時蔬(煮)	青菜	白菜肉絲湯 大白菜 豬肉 時蔬	水果	5	2	1.7	3	1	0	738
24	四	燕麥飯	蒜香肉片 豬肉 豆干 時蔬(煮)	塔香燒腐 油豆腐 九層塔(燒)	芝香季豆 豆段 時蔬 白芝麻(炒)	有機菜	冬瓜豬骨湯 冬瓜 時蔬 豬骨		5	2.8	1.6	3	0	0	735
25	五	中秋節放假													
28	一	教師節放假													
29	二	麥片飯	★鹹酥雞*3 雞肉 時蔬 九層塔(炸)	白菜豚肉 豬肉 大白菜 時蔬(燒)	雙色花椰 白花椰 綠花椰(炒)	青菜	柴香白玉湯 白蘿蔔 時蔬 柴魚	TAP豆漿	5	3	1.9	3	0	0	758
30	三	香Q白飯	韓式炒豬 豬肉 洋蔥 時蔬(炒)	香滷方干 豆干 地瓜(煮)	鮮味黃瓜 大黃瓜 時蔬(炒)	青菜	羅宋湯 高麗菜 番茄 時蔬	水果	5.2	2.7	1.8	3	0	0	747

★因食材供應及天候等不可控因素影響，本月菜單可能有所變動，敬請見諒

菜餚含有過敏原，如有過敏者，敬請小心食用。
如：1.甲殼類 2.芒果 3.花生 4.牛奶 5.蛋 6.堅果 7.芝麻 8.含麩質之穀類 9.大豆 10.魚類 11.含亞硝酸鹽類製品

★本公司皆使用國產豬肉★菜單中玉米粒、黃豆及其製品均為非基因改造食物★　◆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		油炸品	甜湯
						魚肉類	其他		
0次	1次	9次	11次	21次	0次	1次	2次	4次	4次