福 士福美食

115年11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）、董家伶（營養字011828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
2	一	海苔香鬆飯	炙燒豬排*1 豬排(燒)	酸甜雞 雞肉 時蔬(燒)	木須白菜 大白菜 木耳(炒)	青菜	玉米蛋花湯 玉米粒 蛋 時蔬		5	2	2	2.5	0	0	663
3	二	香Q白飯	三杯雞 雞肉 杏鮑菇 時蔬(煮)	番茄炒蛋 蛋 番茄 時蔬(炒)	什錦冬粉 冬粉 時蔬(煮)	青菜	大醬湯 豆腐 海帶芽	果汁	5	2.5	2	3	0	0	723
4	三	紅藜飯	京醬肉柳 豬肉 時蔬(煮)	蜜汁豆干 豆干 時蔬(煮)	蒜香花椰 花椰菜 時蔬(炒)	青菜	蘿蔔薏仁湯 白蘿蔔 薏仁	水果	5	2	2	3	1	0	745
5	四	香Q白飯	客家燉肉 豬肉 筍乾 梅乾菜(燉)	麥香雞*1 麥香雞(烤)	日式黃芽 黃豆芽 時蔬(炒)	有機菜	黑糖珍珠 粉圓		5	2.5	2	3	0	0	723
6	五	小米飯	韓式炒雞 雞肉 時蔬 年糕(煮)	毛豆玉米肉茸 玉米粒 豬肉 毛豆(煮)	蒜炒高麗 高麗菜 蒜末(炒)	青菜	肉骨茶湯 油豆腐 時蔬 腐皮	水果	5	2	2	3	1	0	745
9	一	油飯	★卡啦雞排*1 雞排(炸)	咕咾肉 豬肉 時蔬(煮)	鮮菇炒瓜 瓜 時蔬(炒)	青菜	羅宋湯 高麗菜 番茄 時蔬		5	2.5	2	2.4	0	0	696
10	二	香Q白飯	沙嗲豬肉 豬肉 時蔬(煮)	★鹽酥雞 雞肉 時蔬(炸)	肉末季豆 豆段 時蔬 豬肉(炒)	青菜	酸辣湯 筍 豆腐 時蔬	保久乳	5	2.5	2	3	0	1	843
11	三	糙米飯	焗醬燉雞 雞肉 時蔬(燉)	港式燒賣*2 燒賣(蒸)	木須高麗 高麗菜 木耳(炒)	青菜	青木瓜大骨湯 青木瓜 時蔬 豬骨	水果	5	2.5	2	3	1	0	783
12	四	香Q白飯	宮保雞丁 雞肉 時蔬(燒)	紹子豆腐 豆腐 時蔬 豬肉(煮)	彩蔬花椰 花椰菜 時蔬(炒)	有機菜	巧達濃湯 馬鈴薯 時蔬		5	2.5	2	3	0	0	723
13	五	芝麻飯	咖哩豬 豬肉 馬鈴薯 洋蔥 時蔬(煮)	蒸蛋 蛋(蒸)	銀芽三絲 綠豆芽 時蔬(炒)	青菜	綠豆地瓜湯 綠豆 地瓜	水果	5	2.5	2	2.5	1	0	760
16	一	胚芽飯	黑胡椒豬肉 豬肉 時蔬(煮)	甜醬魷魚丸*2 魷魚丸(燒)	鮮蔬津白 大白菜 時蔬(炒)	青菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔 時蔬 雞肉		5	3	2	2.6	0	0	742
17	二	香Q白飯	★避風塘炒雞 雞肉 時蔬 蒜酥(炸)	下飯瓜仔肉 豬肉 豆干 碎瓜(煮)	田園玉米 玉米粒 時蔬(煮)	青菜	紅豆芋圓 紅豆 芋圓	豆漿	5	3	2	3	0	0	760
18	三	香Q白飯	蔥爆豬柳 豬肉 時蔬(煮)	紅燒油腐 油豆腐 時蔬(燒)	彩蔬花椰 花椰菜 時蔬(煮)	青菜	黃瓜雞湯 大黃瓜 雞肉	水果	5	2.8	2	3	1	0	805
19	四	麥片飯	鹹水雞 雞肉 時蔬(煮)	沙茶豬肉 豬肉 時蔬(煮)	螞蟻上樹 冬粉 時蔬(煮)	有機菜	鮮蔬豆腐湯 豆腐 時蔬		5	2.7	2	3	0	0	738
20	五	日式烏龍炒麵	香燒豬排*1 豬排(燒)	玉米炒蛋 玉米粒 蛋 時蔬(炒)	咖哩薯塊 馬鈴薯 時蔬(煮)	青菜	昆布豬骨湯 海帶片 豬骨	水果	5	2.8	2	3	1	0	805
23	一	燕麥飯	嫩雞親子丼 雞肉 時蔬 蛋(煮)	~特色料理~ 廟口天婦羅 天婦羅 時蔬(烤)	彩繪鮮瓜 瓜 時蔬(炒)	青菜	芽菜肉絲湯 黃豆芽 豬肉		5	2.7	2	3	0	0	738
24	二	香Q白飯	★◆椒鹽魚丁 魚丁 時蔬(炸)	西式燉肉 豬肉 時蔬(燉)	鮮蔬高麗 高麗菜 時蔬(炒)	青菜	味噌湯 豆腐 海帶芽	保久乳	5.2	2.5	2	3	0	1	857
25	三	燕麥飯	五香燉肉 豬肉 時蔬(燉)	梅香地瓜條*4 地瓜條(烤)	雙色花椰 白椰菜 青花椰(炒)	青菜	田園番茄湯 番茄 蛋	水果	5	2	2	3	1	0	745
26	四	香Q白飯	蔥燒雞丁 雞肉 時蔬(燒)	奶香薯塊 馬鈴薯 時蔬(煮)	玉米布丁酥*1 玉米布丁酥(烤)	有機菜	冬瓜山粉圓 山粉圓	TAP豆漿	5	2.8	2	3	0	0	745
27	五	~特色料理~ 咖哩炒麵	★脆皮雞排*1 雞排(炸)	玉兔包*1 玉兔包(蒸)	蒜香豆段 豆段 時蔬(炒)	青菜	鮮蔬蛋花湯 蛋 時蔬	水果	5	2.5	2	3	1	0	723
30	一	香Q白飯	蒲燒豬肉 豬肉 時蔬(煮)	菇菇燉雞 雞肉 菇 時蔬(燉)	和風黃芽 黃豆芽 時蔬(炒)	青菜	豆腐蔬菜湯 豆腐 時蔬		5.2	2.5	1.8	3	0	0	732

★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	10次	10次	20次	1次	2次	3次	5次	4次