



福士福餐盒

114年1月份午餐菜單螢橋國中

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 米西糕(煮)	★可樂餅*2 可樂餅(炸)	紅絲甘藍 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	咕咾肉 豬肉 時蔬(燒)	什錦炒蛋 時蔬 蛋 碎脯(炒)	香滷油腐 油豆腐 時蔬 豬肉(滷)	有機菜	鮮瓜雞湯 瓜 雞肉	果汁	6.5	2.7	2	3	843
6	一	麥片飯	避風塘炒雞 雞肉 時蔬(炒)	下飯瓜仔肉 豬絞肉 干丁 碎瓜(煮)	脆炒銀芽 豆芽菜 蔬菜 豬肉(炒)	青菜	豆薯薏仁排骨湯 豆薯 薏仁 排骨		6.5	2.8	2	3	850
7	二	香Q白飯	五香滷肉 豬肉 時蔬(燒)	★麥克雞塊*2 麥克雞塊(炸)	脆炒白菜 大白菜 紅蘿蔔(炒)	青菜	三鮮湯 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 鮮花椰 蔬菜(炒)	有機菜	玉米濃湯 玉米粒 蛋 奶粉	水果	6.5	2.8	2	2.5	828
9	四	肉絲炒飯	BBQ雞翅*1 三節雞翅(烤)	海鮮捲*1 海鮮捲：魷魚、虱目魚肉、豆皮(烤)	時蔬冬粉 冬粉 木耳(炒)	有機菜	黑糖粉圓湯 黑糖 粉圓		6.5	2.6	2	2.5	813
10 雙主菜	五	香Q白飯	沙茶豬肉 豬肉 時蔬(煮)	★香酥翅腿*1 翅小龍(炸)	蜜汁豆干 豆干 地瓜(燒)	有機菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔 排骨	果汁	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 豬肉(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	3.2	2	2.5	858
14	二	香Q白飯	★◆椒鹽魚丁 生鮮魚肉 杏鮑菇(炸)	蜜汁燒肉 豬肉 洋葱 地瓜(燒)	芝香豆段 長豆 芝麻(炒)	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯 蔬菜 蛋		6.5	2.7	2	2.5	820
15	三	麥片有機白飯	香筍焗肉 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	水果	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 豬絞肉 玉米粒 時蔬(煮)	雙拼薯餅 薯餅*1 地瓜條*3(烤)	有機菜	椰香紅豆紫米 紅豆 紫米 椰奶		6.5	2.7	2	2.5	820
17 雙主菜	五	五穀飯	麻油燒雞 雞肉 米西糕 蔬菜(燒)	紅燒獅子頭*1 獅子頭 時蔬(燒)	金菇花椰 金針菇 鮮花椰 蔬菜(炒)	有機菜	肉絲芽菜湯 黃豆芽 豬肉	果汁	6.8	3.7	2	2.5	916
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，不適合適敏體質食用★

★本公司皆使用國產豬肉★

★表示炸物

◆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)	
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
0次	1次	5次	6次	12次	0次	魚肉類	其他		5次	3次