



115年2月份菜單信義國中



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 | 生食量(份) | 豆量(份) | 蔬菜類(份) | 油類類(份) | 熱量 kcal |
|----|----|-------------------|-----------------------|----------------------|---------------------|-------|-----------------|----|--------|-------|--------|--------|---------|
| 23 | 一 | 香Q白飯 白米 | 南洋咖哩豬 豬肉 馬鈴薯 時蔬(煮) | 三色豆干 豆干 時蔬(煮) | 脆炒高麗 高麗菜 時蔬(炒) | 青菜 | 白玉豚骨湯 白蘿蔔 豬骨 | | 7 | 2.7 | 2 | 3 | 878 |
| 24 | 二 | 紅藜飯 白米 紅藜 | 焗醬燻雞 雞肉 時蔬(燻) | 甜醬關東煮 甜不辣 時蔬(煮) | 蒜香豆段 長豆 時蔬(炒) | 青菜 | 味噌湯 海帶芽 豆腐 | 鮮乳 | 7 | 2.5 | 2 | 3 | 863 |
| 25 | 三 | 有機白飯 有機白米 | 壽喜燒肉 豬肉 時蔬(燒) | 白菜豆腐煲 豆腐 白菜 時蔬(煮) | 彩繪花椰 花椰菜 時蔬(炒) | 綠色有機菜 | 玉米濃湯 玉米粒 時蔬 | | 7 | 2.8 | 2 | 3 | 885 |
| 26 | 四 | 越式炒粿條 粿條 豬肉 時蔬 | 檸檬香翅腿*2 翅腿(烤) | 鮮蔬炒蛋 蛋 豆薯 毛豆(炒) | 金菇炒瓜 瓜 金針菇 時蔬(炒) | 綠色有機菜 | 紅豆QQ湯 紅豆 QQ | | 7 | 3 | 2 | 3 | 900 |

★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★

★本公司皆使用國產豬肉★

| 豆類及其製品 | | 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) | |
|--------|----|-----------|----|---------------|------|-------------|-----|-----------|----|
| 0次 | 0次 | 豬肉 | 雞肉 | 生鮮食材 | 調理食品 | 加工食品 | | 油炸品 | 甜湯 |
| | | | | | | 魚肉及海鮮 | 魚肉類 | | |
| 0次 | 0次 | 2次 | 2次 | 4次 | 0次 | 1次 | 0次 | 0次 | 1次 |