

福氣食品~十信高中 8月份 午餐菜單

日期	8月11日 星期一	8月12日 星期二	8月13日 星期三	8月14日 星期四	8月15日 星期五
A	黑胡椒豬柳 830大卡	越式肉片 845大卡	滑蛋豬排 835大卡	醬爆豬柳 844大卡	滷香排骨 860大卡
B	椒鹽炸雞腿 830大卡	香煎雞排 845大卡	紅燒雞丁 835大卡	港式油雞 844大卡	宮保雞丁 860大卡
C	香煎豬排 茄汁炒飯 830大卡	起司豬排 香蔥培根麵 845大卡	奶油雞排 茄汁義大利麵 835大卡	鹽酥雞 什錦炒飯 844大卡	B.B.Q烤雞 茄汁蛋包飯 860大卡
配 菜	椒鹽甜不辣 醬燒豆腐 刺瓜什錦 香筍木耳 鄉野青蔬	海結花生 玉米四色 紅燒冬瓜 黑胡椒豆芽 鄉野青蔬	博客火腿 南瓜炒蛋 蔥爆豆干 螞蟻上樹 鄉野青蔬	紅燒豆皮 胡瓜什錦 咖哩馬鈴薯 紅參青豆 鄉野青蔬	滷香油豆腐 桂筍飄香 絲瓜冬粉 海絲三絲 鄉野青蔬
全穀根莖類	5.5	5.8	5.7	5.8	5.5
豆魚肉蛋類	3	2.8	2.8	2.8	2.8
油脂堅果種子類	3	3	2.5	3	3
蔬菜類	2	2	2	2	2
熱量	795	801	771.5	801	771
主菜種類(週/次)			主菜食材特性分析(次/週)		加工食品分析(次/週)
魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	魚肉類	油炸品
1	8	7	10	0	3
豆類及其製品			調理食品	其他	甜湯
2			3	0	0

服務電話：(02)2656-2252
 地址：台北市內湖區文湖街60巷32號
 營養師：廖宛瑜(營養字第003751)

HACCP第132號優良廠商100年度通過新北市盒餐工廠評鑑
 100年度榮獲衛生署推薦健康盒餐食品專業工廠

健康小語:地瓜是澱粉類的食物來源,屬高纖食物,又富含胡蘿蔔素,有抗氧化功能,營養價值很高