



士福餐盒 2792-8561



HACCP衛評參製字第151號
營養師 余珮棠(營養字第008066號)
台北市內湖區新明路193.195號

余珮棠



110 年 1月 北安國中 營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	奶品	小豆量(克)	蛋量(克)	肉量(克)	魚量(克)	豆量(克)	奶量(克)	糖量(克)
4	一	香Q白飯	西式燉肉 豬肉、蔬菜(燉)	香滷雞翅*1 雞翅(滷)	紅片甘藍 蔬菜、高麗菜(炒)	青菜(綠)	味噌豆腐湯 蔬菜、豆腐、柴魚片(煮)		0	0	2	2.5	000	005	
5	二	芝麻飯	岩燒腰果雞丁 腰果、蔬菜、雞肉(燒)	魷魚捲*2 魷魚捲(烤)	雙色花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	青菜(綠)	山粉圓甜湯 山粉圓(煮)		0	0	2	3	000	205	
6	三	有機白飯	日式壽喜燒 蔬菜、豬肉(燒)	海苔蒸蛋 蛋、海苔絲(蒸)	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜、蔬菜、豬肉(炒)	有機蔬菜(綠)	蘿蔔雞湯 雞肉、蔬菜(煮)	乳品	0	0	2	3	000	002	
7	四	士福油飯	★香酥腿排*1 雞腿排(炸)	干絲海帶絲 豆干絲、蔬菜、海帶絲(炒)	有機高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	青菜(綠)	金菇紫菜湯 金針菇、紫菜(煮)		0	0	2	2.5	000	002	
8	五	小米飯	糖醋排骨 蔬菜、豬肉(燒)	海山醬關東煮 蘿蔔、貢丸、米血、甜不辣(燒)	木耳鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	青菜(綠)	大滷湯 豬肉、蔬菜、豆腐(煮)		0	2.5	2	3	040	011	
11	一	香Q白飯	日式親子丼 雞肉、蔬菜、蛋(燒)	客家小炒 豆干、蔬菜、豬肉(炒)	紅絲津白 大白菜、蔬菜(炒)	青菜(綠)	薑絲海芽湯 海芽、薑絲、魷仔魚(煮)		0	2.5	2	3	040	001	
12	二	芝麻飯	椰香咖哩豬 蔬菜、豬肉(燒)	QQ滷蛋*1 蛋(滷)	黑椒豆芽 蔬菜、豆芽菜(炒)	青菜(綠)	羅宋湯 豬肉、蔬菜(煮)		0	2.5	2	2.5	020	005	
13	三	有機白飯	宮保雞丁 花生、雞肉、蔬菜(燒)	麻婆豆腐 豆腐、蔬菜、豬肉(炒)	紅絲白花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜(綠)	冬菜粉絲湯 冬粉、蔬菜、冬菜(煮)	乳品	0	0	2	2.5	000	004	
14	四	麻油雞拌飯	★椒鹽魚排*1 魚排(炸)	玉米炒蛋 玉米粒、蛋(炒)	開陽鮮瓜 鮮瓜、蝦皮、蔬菜(炒)	有機蔬菜(白)	酸辣湯 豬肉、蔬菜、蛋、豆腐(煮)		0	0	2	2.5	000	001	
15	五	糙米飯	韓式泡菜豬 豬肉、蔬菜、年糕(燒)	蘿蔔雞丁 雞肉、蔬菜(燒)	腐皮高麗 豆腐皮、蔬菜、高麗菜(炒)	青菜(綠)	珍珠奶飲 粉圓、奶粉(煮)		0	0	2	3	000	017	
18	一	匈牙利肉醬義大利麵	★香酥腿排*1 雞腿排(炸)	地瓜條*4 地瓜條(烤)	蒜香花椰 花椰菜、蔬菜、蒜(炒)	青菜(綠)	玉米蛋花湯 玉米粒、蔬菜、蛋(煮)		0	2.5	2	3	040	001	
19	二	五穀飯	古早味瓜仔肉 豬肉、瓜仔(燒)	香滷翅小腿*2 翅小腿(滷)	蘿蔔鮮菇 菇類、蘿蔔、蔬菜(煮)	青菜(綠)	米粉湯 米粉、蔬菜、油豆腐、豬肉(煮)		0	2.5	2	2.5	020	005	

~~結業式~~祝各位寒假愉快!

★因市場因素更換菜色,敬請見諒★本公司皆使用國產豬肉★

★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★

主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(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	油炸物	甜湯
0次	1次	6次	5次	12次	0次	3次	2次