



士福盒餐 2792-8561

HACCP 衛生管理字第151號
營養師 余珮蓉 (營養字第008066號)
台北市內湖區新明路193.195號

余珮蓉



10年3月北安國中跳舞班 營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	附品	小食	飲料	點心	甜點	合計		
2	二	芝麻飯	日式燒肉 <small>蔬菜 豬肉(燒)</small>	麥克雞塊*2 <small>麥克雞塊(烤)</small>	干絲海帶絲 <small>干絲 海帶絲 蔬菜(炒)</small>	青菜(綠)	豚骨味噌湯 <small>蔬菜 豬肉 柴魚片(煮)</small>	6	3	2	3	846	285	
3	三	有機白飯	奶香雞丁 <small>雞肉 蔬菜(燒)</small>	照燒豬排*1 <small>豬排(燒)</small>	紅蘿花椰 <small>蔬菜 花椰菜(炒)</small>	有機蔬菜(綠)	米粉湯 <small>油豆腐 豬肉 蔬菜 米粉(煮)</small>	鮮奶	6	3	2	3	856	227
4	四	士福油飯	香烤腿排*1 <small>雞腿排(烤)</small>	玉米肉末 <small>玉米粒 豬肉 蔬菜(燒)</small>	翠炒高麗 <small>高麗菜 蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜(綠)	大頭菜排骨湯 <small>大頭菜 排骨(煮)</small>	6	3	2	2.5	853	332	
5	五	香Q白飯	糖醋排骨 <small>豬肉 蔬菜(燒)</small>	油豆腐燉雞 <small>油豆腐 雞肉 蔬菜(燉)</small>	彩燴鮮瓜 <small>蔬菜 鮮瓜(炒)</small>	青菜(綠)	暖呼呼燒仙草 <small>綜合豆漿 燒仙草(煮)</small>	6	2.5	2	3	882	311	
8	一	古早味炸醬麵	香滷翅小腿*2 <small>翅小腿(滷)</small>	夜市滷味 <small>百頁豆腐 貢丸(燒)</small>	紅絲津白 <small>蔬菜 大白菜(炒)</small>	青菜(綠)	玉米排骨湯 <small>玉米段 豬肉(煮)</small>	6	2.5	2	3	881	381	
9	二	芝麻飯	雞肉親子丼 <small>雞肉 蔬菜 蛋(燒)</small>	客家小炒 <small>豆干 蔬菜 豬肉(炒)</small>	木須高麗 <small>蔬菜 高麗菜(炒)</small>	青菜(綠)	金菇海芽湯 <small>金針菇 海芽(煮)</small>	6	2.5	2	2.5	853	288	
10	三	有機白飯	招牌瓜仔肉 <small>豬肉 瓜仔(燒)</small>	香烤雞翅*1 <small>雞翅(烤)</small>	韭香豆芽 <small>豆芽菜 蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜(綠)	蘑菇濃湯 <small>蘑菇 蔬菜 蛋 奶粉(煮)</small>	鮮奶	6	3	2	2.5	853	228
11	四	麥片飯	沙茶豬柳 <small>豬肉 蔬菜(燒)</small>	毛豆炒蛋 <small>蛋 毛豆 蔬菜(炒)</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉 蔬菜 豬肉(炒)</small>	有機蔬菜(綠)	珍珠奶飲 <small>粉圓 奶粉(煮)</small>	6	3	2	2.5	853	301	
12	五	香Q白飯	香烤雞腿*1 <small>雞腿(烤)</small>	泰式打拋豬 <small>豬肉 蔬菜(燒)</small>	鮮菇結頭 <small>結頭菜 菇類 蔬菜(炒)</small>	青菜(綠)	羅宋湯 <small>番茄 蔬菜 豬肉(煮)</small>	6	3	2	3	876	317	
15	一	香Q白飯	日式壽喜燒 <small>豬肉 蔬菜(燒)</small>	花枝丸*2 <small>花枝丸(烤)</small>	腐皮高麗 <small>高麗菜 豆腐皮 蔬菜(炒)</small>	青菜(綠)	山粉圓甜湯 <small>山粉圓(煮)</small>	6	2.5	2	3	876	284	
16	二	芝麻飯	照燒魚排*1 <small>魚排 蔬菜(燒)</small>	椰香咖哩豬 <small>蔬菜 豬肉(燒)</small>	紅絲豆段 <small>豆段 紅蘿蔔(炒)</small>	青菜(綠)	鮮蔬白菜湯 <small>大白菜 蔬菜(煮)</small>	6	2.5	2	2.5	853	315	
17	三	有機白飯	三杯雞丁 <small>雞肉 米血糕 蔬菜(燒)</small>	士福滷味 <small>豆干 海帶結(滷)</small>	鮮瓜什錦 <small>鮮瓜 蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜(綠)	芽菜排骨湯 <small>黃豆芽 豬肉(煮)</small>	鮮奶	6	3	2	2.5	853	245
18	四	地中海肉醬 義大利麵	香烤腿排*1 <small>腿排(烤)</small>	地瓜條*4 <small>地瓜條(烤)</small>	彩燴花椰 <small>蔬菜 花椰菜(炒)</small>	有機蔬菜(綠)	玉米蛋花湯 <small>玉米粒 蔬菜 蛋(煮)</small>	6	3	2	2.5	853	347	
19	五	糙米飯	油豆腐燉肉 <small>油豆腐 豬肉(燉)</small>	糖醋雞丁 <small>雞肉 紅蘿蔔(燒)</small>	泰式寬粉 <small>蔬菜 寬粉 豬肉(炒)</small>	青菜(綠)	田園蔬菜湯 <small>番茄 蔬菜 豬肉(煮)</small>	6	3	2	3	876	387	
22	一	蔥油雞絲飯	肉片高麗 <small>豬肉 高麗菜 蔬菜(炒)</small>	香雞漢堡排*1 <small>香雞漢堡排(烤)</small>	香燴蘿蔔 <small>蘿蔔 蔬菜(煮)</small>	青菜(綠)	綠豆西米露 <small>綠豆 西谷米(煮)</small>	6	3	2	3	856	285	
23	二	芝麻飯	紅燒豬排*1 <small>豬排(燒)</small>	麻婆豆腐 <small>蔬菜 豆腐 豬肉(炒)</small>	鮮蔬白菜 <small>大白菜 蔬菜(炒)</small>	青菜(綠)	巧達濃湯 <small>蔬菜 蛋 奶粉(煮)</small>	6	3	2	3	856	284	
24	三	有機白飯	醬燒雞丁 <small>雞肉 蔬菜(燒)</small>	日式關東煮 <small>貢丸 米血糕 甜不辣(燒)</small>	黑椒豆芽 <small>豆芽菜 蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜(綠)	什錦麵線羹 <small>雞絲羹 麵線 豬肉(煮)</small>	鮮奶	6	3	2	3	840	287
25	四	小米飯	梅乾扣肉 <small>梅乾菜 筍乾 豬肉(燉)</small>	香烤雞翅*1 <small>雞翅(烤)</small>	海帶三絲 <small>海帶 豆干 絲 蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜(綠)	蘿蔔大骨湯 <small>蘿蔔 大骨(煮)</small>	6	3	2	3	876	305	
26	五	香Q白飯	韓式泡菜雞 <small>雞肉 泡菜 年糕(燒)</small>	照燒魚條*2 <small>魚條 蔬菜(燒)</small>	木耳高麗 <small>高麗菜 蔬菜(炒)</small>	青菜(綠)	酸辣湯 <small>豆腐 蔬菜 豬肉 蛋(煮)</small>	6	3	2	3	854	247	
29	一	香Q白飯	招牌滷雞腿*1 <small>雞腿(滷)</small>	番茄炒蛋 <small>番茄 蛋 蔥花(炒)</small>	鮮蔬冬粉 <small>豬肉 蔬菜 冬粉(炒)</small>	青菜(綠)	味噌湯 <small>蔬菜 豆腐 柴魚片(煮)</small>	6	3	2	3	876	284	
30	二	芝麻飯	匈牙利燉肉 <small>豬肉 蔬菜(燉)</small>	香烤翅小腿*2 <small>翅小腿(烤)</small>	紅絲鮮筍 <small>筍 蔬菜(炒)</small>	青菜(綠)	米粉湯 <small>米粉 蔬菜 油豆腐 豬肉(煮)</small>	6	2.5	2	2.5	808	288	
31	三	有機白飯	宮保雞丁 <small>雞肉 蔬菜 花生(燒)</small>	香Q滷蛋*1 <small>蛋(滷)</small>	有機高麗 <small>有機高麗菜 蔬菜(炒)</small>	青菜(綠)	珍珠奶飲 <small>粉圓 奶粉(煮)</small>	鮮奶	6	3	2	3	840	287

★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	10次	10次	21次	6次	0次	5次	