



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 營養午餐菜單

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 湯品 | 附品 | 每日 供應量 (份) | 每日 供應量 (份) | 每日 供應量 (份) | 每日 供應量 (份) | 每日 供應量 (份) | 每日 供應量 (份) | 每日 供應量 (份) | |
|----|----|---------------|--------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|---------|---------------------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|-----|
| 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 | ★香酥腿排*1 <small>雞腿排(炸)</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 | ★塔香鹽酥雞*3 <small>雞肉 九層塔(炸)</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 | ★香酥雞腿*1 <small>雞腿(炸)</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 | ★香酥腿排*1 <small>腿排(炸)</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> | ★香酥雞翅*1 <small>雞翅(炸)</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 | ★香酥雞腿*1 <small>雞腿(炸)</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> | ★香酥翅小腿*2 <small>翅小腿(炸)</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) | | | | 主要食材特性分析(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 | 7次 | 5次 |