



士福餐盒 2792-8561

110年10月北安國中營養午餐菜單



營養師 余佩英(營養字第008066號)
台北市內湖區新明路193-195號

余佩英



掃描QR code

填寫營養午餐滿意度

您的建議是我們進步的動力!



日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	奶品	小麥類(克)	豆類(克)	蛋類(克)	魚肉類(克)	蔬菜類(克)	水果類(克)	油脂類(克)	鈣質(mg)	鈉質(mg)	
				魚肉類(克)	蔬菜類(克)	其他(克)												
1	五	香Q白飯	日式雞肉丼 雞肉、時蔬、蛋(燒)	日式關東煮 甜不辣、油豆腐、蘿蔔(煮)	韭香銀芽 豆芽菜、時蔬(炒)	青菜(綠)	黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨(煮)		6.6	2	2	2.5	775	314				
4	一	五穀飯	匈牙利燉肉 豬肉、時蔬(燉)	★椒鹽魚條*1 魚肉(炸)	金沙玉米 鹹蛋黃、玉米粒、時蔬(炒)	青菜(綠)	南瓜濃湯 南瓜、時蔬、蛋(煮)		6.5	2.5	1.5	2.5	793	307				
5	二	芝麻飯	紅燒豬排*1 豬排(燒)	海苔蒸蛋 蛋、海苔絲(蒸)	枸杞鮮瓜 鮮瓜、枸杞(炒)	青菜(綠)	蘿蔔貢丸湯 蘿蔔、貢丸(煮)		6.3	2	2	2	731	315				
6	三	有機白飯	宮保雞丁 雞肉、時蔬、花生(燒)	台式干丁肉燥 豆干、豬肉、時蔬(燒)	翠炒甘藍 高麗菜、時蔬(炒)	有機蔬菜(綠)	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉、蔬菜(煮)	鮮奶	6.4	2.5	2	2.5	0.6	870	402			
7	四	日式炒烏龍	香烤雞腿*1 雞腿(烤)	百頁滷鮑菇 百頁豆腐、杏鮑菇、時蔬(滷)	蛋酥白菜 大白菜、蛋(煮)	有機蔬菜(綠)	紅豆地瓜湯 紅豆、地瓜(煮)		6.5	2.5	2	2.5	805	335				
8	五	香Q白飯	醬爆豬 豬肉、洋葱、時蔬(燒)	玉米炒蛋 玉米粒、蛋(炒)	泰式寬粉 寬粉、時蔬(炒)	青菜(綠)	香菇雞湯 時蔬、香菇、雞肉(煮)		6.6	2.5	1.5	2.5	800	314				
~祝各位雙十國慶愉快!~																		
12	二	茄汁蛋炒飯	香烤腿排*1 雞排(烤)	芹香乾片 豆干、芹菜、時蔬(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	青菜(綠)	芋香西米露 芋頭、西谷米(煮)		6.4	2.3	2	2.5	783	328				
13	三	有機白飯	蒜泥白肉 豬肉、蒜(炒)	油腐燉雞 雞肉、油豆腐、蔬菜(燉)	金茸鮮瓜 鮮瓜、金針菇、時蔬(煮)	有機蔬菜(綠)	米粉湯 米粉、油豆腐(煮)	優酪乳	6.5	2.5	2	2.5	0.6	877	314			
14	四	香Q白飯	佛蒙特咖哩豬 豬肉、時蔬(燉)	和風蝦捲*1 蝦捲(烤)	雙色花椰 花椰菜、時蔬(炒)	有機蔬菜(綠)	玉米排骨湯 玉米段、排骨(煮)		6.5	2.5	2	3	828	311				
15	五	糙米飯	★香酥翅腿*2 翅小腿(炸)	泰式打拋豬 豬肉、時蔬(燒)	木須銀芽 豆芽菜、時蔬(炒)	青菜(綠)	味噌豆腐湯 豆腐、時蔬(煮)		6.5	2.5	2	2.5	805	324				
18	一	芝麻飯	醬燒豬排*1 豬排(燒)	麻婆豆腐 豆腐、豬肉、時蔬(燒)	蝦香條豆 蝦米、豆段(蒸)	青菜(綠)	羅宋湯 豬肉、高麗菜、時蔬(煮)		6.5	2.5	2	2.5	805	318				
19	二	紫米飯	日式壽喜燒 豬肉、蔬菜(燒)	麥克雞塊*2 麥克雞塊(烤)	翡翠三絲 海帶絲、干絲、蔬菜(炒)	青菜(綠)	黑糖山粉圓 山粉圓(煮)		6.3	2.8	1.5	2.5	801	305				
20	三	有機白飯	奶香菇雞 雞肉、時蔬(燒)	番茄炒蛋 番茄、蛋(炒)	翠炒甘藍 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜(綠)	肉骨茶湯 時蔬、豆腐皮、肉骨茶(煮)	鮮奶	6.2	2.5	2	2.5	0.6	856	405			
21	四	地中海肉醬義大利麵	香烤腿排*1 雞腿排(烤)	地瓜條 地瓜條(烤)	田園花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜(綠)	玉米濃湯 玉米粒、時蔬、蛋(煮)		6.3	2.5	2	2.5	791	322				
22	五	芝麻飯	★黃金魚排*1 魚排(炸)	梅乾扣肉 豬肉、梅乾菜、筍乾(燉)	腐皮滷白菜 豆腐皮、大白菜(煮)	青菜(綠)	酸辣湯 豆腐、蔬菜、豬肉、蛋(煮)		6.2	2.5	1.5	2.5	772	318				
25	一	招牌香菇油飯	香烤雞翅*1 雞翅(烤)	滷味雙拼 豆干、貢丸(滷)	紅片甘藍 高麗菜、時蔬(炒)	青菜(綠)	番茄蛋花湯 番茄、蛋(煮)		6.4	2	2	2.5	761	315				
26	二	糙米飯	腰果雞丁 雞肉、時蔬、腰果(燒)	咖哩魚丁 魚肉、時蔬(燒)	鮮蔬冬粉 冬粉、時蔬(炒)	青菜(綠)	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨(煮)		6.5	2.5	2	2.6	810	312				
27	三	有機白飯	韓式泡菜豬 豬肉、時蔬、年臘(燒)	招牌滷翅腿*2 翅小腿(滷)	鐵板銀芽 豆芽菜、時蔬(炒)	有機蔬菜(綠)	田園蔬菜湯 馬鈴薯、番茄、時蔬(煮)	優酪乳	6.6	2.5	2	2.5	0.6	884	408			
28	四	芝麻飯	糖醋排骨 豬肉、時蔬(燒)	義式雞丁 雞肉、蔬菜(燒)	彩燴蘿蔔 蘿蔔、時蔬(煮)	有機蔬菜(綠)	味噌湯 海芽、豆腐(煮)		6.4	2.5	2	2.4	794	317				
29	五	香Q白飯	★椒鹽豬排*1 豬排(炸)	玉米雞茸 玉米粒、雞肉、時蔬(燒)	高麗菜片 豆干、高麗菜(炒)	青菜(綠)	珍珠奶飲 粉圓、奶精(煮)		6.3	2.5	1.5	2.4	774	324				
★因市場因素更換菜色,敬請見諒★																		
★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★本菜單採用非基改之玉米及豆製品																		
★本公司皆使用國產豬肉★																		
豆類及其製品		魚肉及海鮮		豬肉		雞肉		調理食品		蔬菜類		加工食品		油炸食品		甜醬		
0次		1次		10次		9次		0次		3次		2次		4次		4次		