



士福餐盒 2792-8561



HACCP衛評參製字第151號  
營養師 李佩貞(營養字第008142號)  
台北市內湖區新明路193.195.197號



111年11月北安國中舞蹈班 營養午餐菜單

李佩貞

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	附品	牛欄	豆	蛋	魚	肉	油	糖	鹽	其他	
				主菜	副菜												
1	二	糙米飯	三杯塔香雞 雞肉, 米面糕, 九層塔(炒)	洋芋炒肉絲 洋芋, 豬肉(炒)	蝦香季豆 四季豆, 蝦皮(炒)	標準青菜(綠)	海帶蛋花湯 海苔, 蛋(煮)										843
2	三	有機白飯	吉野家燒肉 豬肉, 洋蔥(燒)	小魚干片 豆干片, 小魚干(炒)	木耳高麗 高麗菜, 蔬菜, 木耳(炒)	有機蔬菜(綠)	黃瓜排骨湯 黃瓜, 豬骨(煮)	鮮奶									900
3	四	玉米飯	茄汁醋溜雞 地瓜, 雞肉(燒)	肉茸蒸蛋 豬肉, 蛋(蒸)	紅絲豆芽 紅蘿蔔, 豆芽菜(炒)	有機蔬菜(綠)	大滷湯 豆腐, 蔬菜, 豬肉(煮)										865
4	五	肉絲炒麵	蜜汁烤雞翅*1 三節雞翅(烤)	鮮蒸燒膏*2 燒膏(蒸)	海帶干絲 海帶絲, 干絲(炒)	有機蔬菜(綠)	山粉圓 冬瓜飲 山粉圓, 冬瓜糖(煮)										811
7	一	香Q白飯	香滷腿排*1 雞腿排(滷)	海山醬 關東煮 蘿蔔, 香丸(煮)	白菜滷 大白菜, 蔬菜(滷)	標準青菜(綠)	洋芋排骨湯 洋芋, 豬骨(煮)										897
8	二	芝麻飯	梅干扣肉 豬肉, 筍, 梅干菜(燒)	玉米炒蛋 玉米, 蛋(炒)	甜香銀芽 甜不辣, 豆芽菜, 蔬菜(炒)	標準青菜(綠)	味噌湯 海帶芽, 豆腐(煮)										846
9	三	有機白飯	咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔(煮)	士福滷味 豆干, 海帶結(滷)	彩燴鮮瓜 胡瓜, 蔬菜, 木耳(炒)	有機蔬菜(綠)	筍子肉絲湯 筍, 豬肉(煮)	鮮奶									875
10	四	士福油飯	照燒豬排*1 豬排(燒)	玉米炒蛋 玉米, 蛋(炒)	紅蘿花椰 紅蘿蔔, 花椰菜, 青花菜(炒)	有機蔬菜(綠)	酸辣湯 豆腐, 木耳, 紅蘿蔔, 豬肉(煮)										885
11	五	小米飯	沙茶肉片 豬肉, 洋蔥(炒)	豆皮麻油雞 雞肉, 豆皮(燒)	脆炒高麗 高麗菜, 蔬菜(炒)	有機蔬菜(綠)	綜合 燒仙草 綠豆, 脆圓, 仙草汁(煮)										815
14	一	~ 生日快樂 ~ 校慶補假不供餐															
15	二	地瓜飯	京醬肉絲 豬肉, 洋蔥(炒)	烤小雞腿*2 翅小雞(烤)	日式蘿蔔煮 蘿蔔, 紅蘿蔔(煮)	標準青菜(綠)	綠豆薏仁湯 綠豆, 薏仁(煮)										847
16	三	燕麥有機飯	玉米雞球 玉米粒, 雞肉(燒)	回鍋肉片 干片, 豬肉, 蔬菜(炒)	針菇花椰 金針菇, 花椰菜, 木耳(炒)	有機蔬菜(綠)	豆薯排骨湯 豆薯, 豬骨(煮)	鮮奶									886
17	四	蔥油雞絲飯	BBQ醬燒魚排*1 生鮮魚排(燒)	肉絲炒海根 豬肉, 海根(炒)	番茄炒蛋 番茄, 蛋(炒)	有機蔬菜(綠)	蘿蔔雞湯 蘿蔔, 雞肉(煮)										888
18	五	香Q白飯	日式親子丼 雞肉, 洋蔥, 蛋(煮)	綜合滷味 豆干, 甜不辣(滷)	腐皮白菜 腐皮, 大白菜, 蔬菜(炒)	有機蔬菜(綠)	羅宋湯 蔬菜, 番茄, 豬肉(煮)										815
21	一	芝麻飯	甜醬炒雞 馬鈴薯, 雞肉(炒)	雙色干丁 毛豆仁, 豆干丁, 蔬菜(燒)	螞蟻上樹 豬肉, 冬粉, 高麗菜(炒)	標準青菜(綠)	南瓜濃湯 南瓜, 蛋(煮)	TAP 豆漿									822
22	二	麥片飯	筍香滷肉 豬肉, 筍(燒)	香烤花枝捲*1 花枝捲(烤)	芝香季豆 白芝麻, 四季豆(炒)	標準青菜(綠)	紫米地瓜湯 紫米, 地瓜(煮)										865
23	三	展演一切順利 舞蹈班停餐															
24	四	拿坡里肉醬義大利麵	滷雞腿*1 雞腿(滷)	肉柳炒四季豆 豬肉, 四季豆(炒)	金苜鮮瓜 金針菇, 瓜類, 蔬菜(炒)	有機蔬菜(綠)	蔬菜豆腐湯 豆腐, 豬肉, 蔬菜(煮)										845
25	五	香Q白飯	糖醋咕咾肉 蔬菜, 豬肉(燒)	日式蒸蛋 蛋, 柴魚片(蒸)	翡翠三絲 海帶, 干絲, 紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜(綠)	芥菜肉絲湯 豆芥菜, 豬肉, 蔬菜(煮)										781
28	一	糙米飯	義式烤雞翅*1 三節雞翅(烤)	泰式打拋肉 番茄, 蔬菜, 豬肉(煮)	白綠雙花 花椰菜, 青花菜(炒)	標準青菜(綠)	玉米蛋花湯 玉米粒, 紅蘿蔔, 蛋(煮)										892
29	二	黑白芝麻飯	韓式泡菜豬 泡菜, 年糕, 豬肉(煮)	刈薯炒蛋 刈薯, 蛋(炒)	木耳白菜 木耳, 蔬菜, 大白菜(炒)	標準青菜(綠)	三絲豆腐湯 蔬菜, 筍, 豆腐(煮)										906
30	三	有機白飯	薑汁燒肉 豬肉, 洋蔥(燒)	豆干滷海結 豆干, 海帶結(滷)	紅絲高麗 紅蘿蔔, 高麗菜(炒)	有機蔬菜(綠)	養生雞湯 枸杞, 馬鈴薯, 雞肉(煮)	鮮奶									865
★因市場因素更換菜色,敬請見諒★本菜單採用非基改之玉米及豆製品★本廠未使用輻射污染食品★																	
★本菜單含有蝦、花生、蛋、小麥、奶類及相關製品、不適合過敏體質食用★本公司皆使用國產豬肉★																	
主菜類別(次/日)																	
豆類	魚類	雞肉	豬肉	生鮮食材	標準	有機蔬菜(次/日)	煎蛋(次/日)	煎蛋(次/日)	煎蛋(次/日)	煎蛋(次/日)	煎蛋(次/日)	煎蛋(次/日)	煎蛋(次/日)	煎蛋(次/日)	煎蛋(次/日)	煎蛋(次/日)	煎蛋(次/日)
0次	1次	11次	10次	22次	0次	1次	4次	2次	4次	2次	4次	2次	4次	2次	4次	2次	4次