士福餐盒 2792-8561

111 年 3 月 北安國中 營養午餐菜單

HACCP衛評參製字第151號
營養師 余珊蓁(營養字第008066號)
台北市內湖區新明路193.195.197號

余珊蓁

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	附品	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量kcal	鈣含量(mg)
1	二	香Q白飯 白米(蒸)	韓式年糕雞 雞肉,泡菜,年糕(炒)	★香酥魚排 魚排(炸)	腐皮高麗 豆腐皮,高麗菜(炒)	青菜(綠)	綠豆麥片~甜湯~ 綠豆,麥片(煮)		6	3	2	3	808	315
2	三	有機白飯 有機白米(蒸)	日式壽喜燒 豬肉片,時蔬(燒)	螞蟻上樹 冬粉,高麗菜,豬絞肉(炒)	柴魚蒸蛋 蛋,柴魚片(蒸)	有機蔬菜(綠)	薑絲冬瓜湯 冬瓜,薑絲(煮)	鮮奶	6	3	2	3	804	320
3	四	芝麻飯 黑芝麻,白米(蒸)	甜醬豬柳 豬柳,時蔬(燒)	甘梅地瓜條 地瓜條(烤)	彩燴花椰 花椰菜,胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜(綠)	玉米濃湯 玉米粒,時蔬,蛋(煮)		6	3	2	3	830	317
4	五	新加坡DIY肉骨茶湯麵 白麵(煮)	蜜汁烤雞腿 雞腿(烤)	匈牙利洋芋 馬鈴薯,胡蘿蔔,青豆仁(燴)	紅絲津白 大白菜,胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜(綠)	肉骨茶湯 排骨,蘿蔔,豆腐皮(煮)		6	2	2	2	755	318
7	一	香Q白飯 白米(蒸)	滑蛋親子丼 雞肉,洋蔥,蛋(燒)	客家小炒 豆干,芹菜,豬肉(炒)	木須甘藍 高麗菜,木耳(炒)	青菜(綠)	芋圓地瓜~甜湯~ 芋圓,地瓜(煮)		6	3	2	3	822	319
8	二	芝麻飯 黑芝麻,白米(蒸)	蔥爆肉絲 豬肉,洋蔥(炒)	玉米炒雞 雞肉,玉米粒(炒)	鮮菇結頭 結頭菜,杏鮑菇,時蔬(煮)	青菜(綠)	味噌湯 豆腐,柴魚片(煮)		6	3	2	3	804	320
9	三	有機白飯 有機白米(蒸)	紅燒豬排 豬排(燒)	油腐燉雞 雞肉,油豆腐(燴)	有機白菜 大白菜,胡蘿蔔(炒)	青菜(綠)	海芽蛋花湯 海芽,蛋(煮)	鮮奶	6	3	2	3	804	320
10	四	士福油飯 ▲花生,豬肉,蝦皮,糯米(蒸,拌)	★酥炸小雞腿*2 翅小腿(炸)	滷味拼盤 貢丸,豆干,海帶(滷)	翠炒豆芽 豆芽菜,胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜(綠)	羅宋湯 時蔬,豬肉,洋蔥(煮)		6	3	2	2	848	322
11	五	五穀飯 五穀米,白米(蒸)	日式燒肉 豬肉,洋蔥(燒)	毛豆炒蛋 蛋,毛豆,時蔬(炒)	糖醋寬粉 寬粉,高麗菜,胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜(綠)	蘿蔔大骨湯 蘿蔔,排骨(煮)		6	3	2	3	853	323
14	一	拿坡里肉醬義大利麵 豬肉,青豆仁,義大利麵(煮,拌)	★香酥腿排 雞腿排(炸)	三色干絲 干絲,海帶絲,胡蘿蔔(炒)	紅片高麗 高麗菜,胡蘿蔔(炒)	青菜(綠)	山粉圓~甜湯~ 山粉圓(煮)		66	3	2	3	###	324
15	二	芝麻飯 黑芝麻,白米(蒸)	糖醋嫩雞 雞肉,地瓜(燒)	麻婆魚丁 水煮魚丁,豆腐,青豆仁(燒)	脆炒鮮瓜 鮮瓜,胡蘿蔔(炒)	青菜(綠)	米粉湯 米粉,時蔬,油豆腐(煮)		6	3	2	3	812	325
16	三	有機白飯 有機白米	韓式泡菜豬 豬肉,年糕,時蔬(燒)	★黃金蝦排 蝦排(炸)	鮮蔬冬粉 高麗菜,冬粉,時蔬(炒)	有機蔬菜(綠)	大滷湯 豆腐,豬肉絲,時蔬(煮)	鮮奶	6	3	2	3	812	325
17	四	香Q白飯 白米(蒸)	醬燒菇雞 雞肉,杏鮑菇,時蔬(燒)	回鍋肉片 豬肉,豆干,時蔬(炒)	雙色花椰 胡蘿蔔,花椰菜(炒)	有機蔬菜(綠)	玉米濃湯 玉米粒,蛋,時蔬(煮)		6	3	2	2	818	327
18	五	糙米飯 糙米,白米(蒸)	梅干扣肉 豬肉,梅乾菜,筍乾(燒)	海鮮捲*2 花枝捲(烤)	木耳銀芽 豆芽菜,時蔬(炒)	有機蔬菜(綠)	田園蔬菜湯 時蔬,豬肉,洋蔥(煮)		6	3	2	2	773	328
21	一	香Q白飯 白米(蒸)	岩燒BBQ雞丁 雞肉,時蔬(燒)	彩燴培根炒蛋 蛋,培根,時蔬(炒)	脆炒高麗 高麗菜,胡蘿蔔(炒)	青菜(綠)	白玉排骨湯 排骨,蘿蔔(煮)		6	3	2	2	773	329
22	二	芝麻飯 黑芝麻,白米(蒸)	椰香咖哩豬 豬肉,時蔬(燴)	蜜汁雞翅 雞翅(滷)	彩燴花椰 花椰菜,時蔬(炒)	青菜(綠)	番茄蛋花湯 番茄,蛋,時蔬(煮)		6	3	2	3	830	330
23	三	有機白飯 有機白米(蒸)	日式親子丼 雞肉,洋蔥,蛋(燒)	鐵板油豆腐 油豆腐,時蔬(燒)	黑椒洋芋 馬鈴薯,胡蘿蔔(燒)	有機蔬菜(綠)	綠豆薏仁燒仙草 綠豆,薏仁,燒仙草(煮)	鮮奶	6	3	2	3	804	320
24	四	嘉義雞肉飯 雞肉絲,白米(蒸,拌)	★黃金豬排 豬排(炸)	三杯米血糕 米血糕,時蔬(燒)	海帶三絲 海帶,豆干絲,時蔬(炒)	有機蔬菜(綠)	酸辣湯 豆腐,蔬菜,豬肉,蛋(煮)		6	3	2	3	875	332
25	五	麥片飯 麥片,白米(蒸)	沙茶肉片 豬肉,時蔬(炒)	玉米雞茸 玉米粒,雞絞肉,時蔬(燒)	有機白菜 有機大白菜,胡蘿蔔(炒)	青菜(綠)	巧達濃湯 時蔬,蛋(煮)		6	2	2	2	746	333
28	一	香Q白飯 白米(蒸)	西式燉肉 豬肉,時蔬(燴)	★鹹酥雞 雞肉,時蔬(炸)	彩燴鮮瓜 鮮瓜,時蔬(炒)	青菜(綠)	珍珠奶飲 粉圓,奶粉(煮)		6	3	2	3	817	334
29	二	芝麻飯 黑芝麻,白米(蒸)	豆腐燒雞 雞肉,豆腐(燒)	花枝丸*2 花枝丸(烤)	黑椒銀芽 豆芽菜,時蔬(炒)	青菜(綠)	榨菜肉絲湯 榨菜,豬肉(煮)		6	3	2	3	857	335
30	三	有機白飯 有機白米(蒸)	蒜泥白肉 豬肉片,蒜(炒)	肉燥滷蛋*1 蛋,豬絞肉,豆干(滷)	毛豆玉米 玉米粒,毛豆,時蔬(炒)	有機蔬菜(綠)	蘿蔔排骨湯 蘿蔔,豬龍骨(煮)	鮮奶	6	3	2	3	804	320
31	四	古早味炸醬麵 豆干,豬肉,青豆仁,白麵(煮,拌)	五香烤腿排 雞腿排(烤)	海山醬關東煮 豆腐,蘿蔔,玉米段(燒)	有機高麗 高麗菜,蔬菜(炒)	青菜(綠)	南瓜濃湯 南瓜,時蔬,蛋(煮)		6	3	2	3	875	337

★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★

★本公司皆使用國產豬肉★

主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材分析(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	加工食品 魚肉類	加工食品 其他	炸物	甜湯
0次	0次	12次	11次	23次	0次	3次	3次	6次	5次