



士福餐盒 2792-8561

111年3月北安國中跳舞班 營養午餐菜單



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

余瑛棠



日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	奶品	豆類	蛋類	魚類	肉類	其他	備註	
				第一副菜	第二副菜									
1	二	香Q白飯 白米(蒸)	韓式年糕雞 雞肉,泡菜,年糕(炒)	滷味拼盤 滷味,米西糕,豆腐(滷)	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)						608	315
2	三	有機白飯 有機白米(蒸)	日式壽喜燒 豬肉片,時蔬(燉)	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					604	320
3	四	芝麻飯 黑芝麻,白米(蒸)	甜醬豬柳 豬柳,時蔬(燉)	甘梅地瓜條 地瓜條(烤)	彩燴花椰 花椰菜,紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜(綠)	玉米濃湯 玉米粒,時蔬,蛋(煮)						630	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,紅蘿蔔,香豆仁(燉)	紅絲津白 大白菜,紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜(綠)	肉骨茶湯 排骨,雞骨,豆腐皮(煮)						795	318
7	一	香Q白飯 白米(蒸)	滑蛋親子丼 雞肉,洋蔥,蛋(燉)	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)						622	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)						604	320
9	三	有機白飯 有機白米(蒸)	紅燒豬排 豬排(燉)	油腐燻雞 雞肉,油豆腐(燉)	有機白菜 大白菜,紅蘿蔔(炒)	青菜(綠)	海苔蛋花湯 海苔,蛋(煮)	鮮奶					604	320
10	四	士福油飯 ▲花生,豬肉,蝦皮,糯米(蒸,拌)	五香小雞腿*2 翅小雞(滷)	滷味拼盤 香丸,豆干,海帶(滷)	翠炒豆苳 豆苳菜,紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜(綠)	羅宋湯 時蔬,豬肉,洋蔥(煮)						648	322
11	五	五穀飯 五穀米,白米(蒸)	日式燒肉 豬肉,洋蔥(燉)	毛豆炒蛋 毛豆,時蔬(炒)	糖醋寬粉 寬粉,高麗菜,紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜(綠)	蘿蔔大骨湯 蘿蔔,排骨(煮)						673	323
14	一	拿坡里肉醬 義大利麵 雞肉,馬豆仁,義大利麵(煮,拌)	香烤腿排 雞腿排(烤)	三色干絲 干絲,海帶絲,紅蘿蔔(炒)	紅片高麗 高麗菜,紅蘿蔔(炒)	青菜(綠)	山粉圓-甜湯 山粉圓(煮)						###	324
15	二	芝麻飯 黑芝麻,白米(蒸)	糖醋嫩雞 雞肉,地瓜(燉)	麻婆魚丁 水滷魚丁,豆腐,香豆仁(燉)	脆炒鮮瓜 鮮瓜,紅蘿蔔(炒)	青菜(綠)	米粉湯 米粉,時蔬,油豆腐(煮)						612	325
16	三	有機白飯 有機白米(蒸)	韓式泡菜豬 豬肉,年糕,時蔬(燉)	香烤翅腿*2 翅小雞(烤)	鮮蔬冬粉 高麗菜,冬粉,時蔬(炒)	有機蔬菜(綠)	大海湯 豆腐,豬肉絲,時蔬(煮)	鮮奶					612	325
17	四	香Q白飯 白米(蒸)	醬燒菇雞 雞肉,杏鮑菇,時蔬(燉)	回鍋肉片 豬肉,豆干,時蔬(炒)	雙色花椰 紅蘿蔔,花椰菜(炒)	有機蔬菜(綠)	玉米濃湯 玉米粒,蛋,時蔬(煮)						618	327
18	五	糙米飯 糙米,白米(蒸)	梅干扣肉 豬肉,梅乾菜,筍乾(燉)	海鮮捲*2 花枝捲(烤)	木耳銀苳 豆苳菜,時蔬(炒)	有機蔬菜(綠)	田園蔬菜湯 時蔬,豬肉,洋蔥(煮)						632	328
21	一	香Q白飯 白米(蒸)	岩燒BBQ雞丁 雞肉,時蔬(燉)	彩燴培根炒蛋 蛋,培根,時蔬(炒)	脆炒高麗 高麗菜,紅蘿蔔(炒)	青菜(綠)	白玉排骨湯 排骨,蘿蔔(煮)						632	329
22	二	芝麻飯 黑芝麻,白米(蒸)	椰香咖哩豬 豬肉,時蔬(燉)	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)						630	330
23	三	有機白飯 有機白米(蒸)	日式親子丼 雞肉,洋蔥,蛋(燉)	鐵板油豆腐 油豆腐,時蔬(燉)	黑椒洋芋 馬鈴薯,紅蘿蔔(燉)	有機蔬菜(綠)	綠豆薏仁 燒仙草 綠豆,薏仁,燒仙草(煮)	鮮奶					604	320
24	四	嘉義雞肉飯 雞肉絲,白米(蒸,拌)	紅燒豬排 豬排(燉)	三杯米西糕 米西糕,時蔬(燉)	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)						675	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(燉)	有機白菜 有機大白菜,紅蘿蔔(炒)	青菜(綠)	巧達濃湯 時蔬,蛋(煮)						746	333
28	一	香Q白飯 白米(蒸)	西式燻肉 豬肉,時蔬(燉)	醬燒雞 雞肉,時蔬(燉)	彩燴鮮瓜 鮮瓜,時蔬(炒)	青菜(綠)	珍珠奶飲 粉圓,奶精(煮)						617	334
29	二	芝麻飯 黑芝麻,白米(蒸)	豆腐燒雞 雞肉,豆腐(燉)	花枝丸*2 花枝丸(烤)	黑椒銀苳 豆苳菜,時蔬(炒)	青菜(綠)	榨菜肉絲湯 榨菜,豬肉(煮)						657	335
30	三	有機白飯 有機白米(蒸)	蒜泥白肉 豬肉片,蒜(炒)	肉燥海蛋*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,豬排骨(煮)	鮮奶					604	320
31	四	古早味炸醬麵 豆干,豬肉,香豆仁,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(燉)	有機高麗 高麗菜,蔬菜(炒)	青菜(綠)	南瓜濃湯 南瓜,時蔬,蛋(煮)						675	337

★因市場因素更換菜色,敬請見諒★本菜單採用非基因改造之玉米及豆製品★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,不適合適敏體質食用★

★本公司皆使用國產豬肉★

日期	星期	主菜種類(烹調)		主副菜材料屬性分析(烹調)		副菜種類(烹調)		其他分析(烹調)	
		雞肉	豬肉	海鮮類	蛋類	蔬菜類	其他	作用	備註
02	02	12	12	11	23	02	02	02	02