士福餐盒 2792-8561

111 年 8+9 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 余珮蓁(營養字第008142號)

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
8/30	二	芝麻飯	糖醋排骨 豬肉.蔬菜(炒)	綠蔬炒雞 四季豆.雞肉(炒)	柴香銀蘿 柴魚片.蘿蔔.蔬菜(煮)	標章青菜(綠)	味噌湯 海帶芽.豆腐(煮)		7	3	2	3	843
31	三	有機白飯	蜜汁烤雞翅 雞翅(烤)	肉香咖哩洋芋 豬絞肉.馬鈴薯.蔬菜(蒸)	香菇花椰 花椰菜.乾香菇.紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜(綠)	三絲蛋花湯 蔬菜.蛋(煮)	鮮奶	7	3	2	3	900
9/1	四	香Q白飯	沙 茶 肉 片 蔬菜.豬肉(炒)	海山醬關東煮 貢丸.甜不辣(燒)	脆炒高麗 高麗菜.蔬菜(炒)	有機蔬菜(綠)	玉米濃湯 玉米粒.時蔬.蛋(煮)		7	3	2	3	865
2	五	台版哨子麵	炙 燒 雞 腿 雞腿(烤)	海根滷蛋*1 海帶.蛋(滷)	腐皮白菜 大白菜.腐皮(炒)	有機蔬菜(綠)	~甜湯~ 黑糖山粉圓 山粉圓(煮)		7	2	1.5	2	811
5	一	香Q白飯	三 杯 雞 雞肉.紅蘿蔔.米血糕(燒)	回鍋干片 豆干片.高麗菜(炒)	金針菇炒瓜 金針菇.冬瓜(炒)	標章青菜(綠)	榨菜肉絲湯 榨菜.肉絲(煮)		7	3	1.5	3	857
6	二	麥片飯	爪哇咖哩豬 豬肉.馬鈴薯.蔬菜(煮)	菜脯炒蛋 碎菜脯.蛋(炒)	玉筍花椰 花椰菜.玉米筍(炒)	標章青菜(綠)	~甜湯~ 地瓜紫米湯 地瓜.紫米(煮)		7	3	1.5	3	846
7	三	蔥油雞絲 有機飯	醬燒豬排*1 豬排(燒)	燈 籠 滷 味 貢丸.豆干(滷)	香菇甘藍 高麗菜.乾香菇.紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜(綠)	蘿蔔排骨湯 蘿蔔.排骨(煮)	鮮奶	7	3	2	3	879
8	四	芝麻飯	糖 醋 嫩 雞 雞肉塊.地瓜(燒)	鮮 蒸 燒 賣*2 燒賣(蒸)	椒香銀芽 豆芽菜.紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜(綠)	味噌海芽湯 海芽.豆腐(煮)		7	3	2	2	883
9	五	6.8											
12	一	小米飯	韓 式 BBQ 燒 雞 雞肉塊.年糕.泡菜(燒)	毛豆肉香炒蛋 毛豆.豬絞肉.玉米.蛋(炒)	芹香海絲 海帶絲.芹菜(炒)	標章青菜(綠)	鮮瓜排骨湯 瓜.排骨(煮)		7	3	2	3	945
13	二	香Q白飯	梅 干 扣 肉 豬肉.梅干菜(燒)	麥克雞塊*2 麥克雞塊(烤)	腐皮燴瓜 冬瓜.紅蘿蔔.腐皮(燴)	標章青菜(綠)	巧達濃湯 馬鈴薯.時蔬.蛋(煮)		7	3	2	3	847
14	三	五穀有機飯	壽 喜 燒 肉 豬肉.蔬菜(燒)	咖哩魚丁煲 馬鈴薯.魚丁(燒)	開陽白菜 大白菜.木耳.蝦皮(炒)	有機蔬菜(綠)	海芽豆腐湯 海帶芽.豆腐(煮)	鮮奶	7	3	2	3	886
15	四	小米飯	紅 燒 雞 翅 三節雞翅(燒)	京醬豬 肉絲.蔬菜(炒)	雙彩花菜 花椰菜.青花菜(炒)	有機蔬菜(綠)	羅宋湯 番茄.高麗菜.豬絞肉(煮)		7	3	1.5	2	888
16	五	金黃玉米 蛋炒飯	照 燒 魚 排 魚排(燒)	肉絲銀芽 豆芽菜.木耳.豬肉(炒)	哨子豆腐 豆腐.毛豆仁.豬絞肉(燒)	有機蔬菜(綠)	~甜湯~ 芋圓仙草飲 芋圓.仙草汁(煮)		7	3	1.5	2	815
19	一	香Q白飯	薑汁燒肉 豬肉.蔬菜(燒)	客家小炒 豆干.豬肉.小魚干.蔬菜(炒)	彩燴花椰 花椰菜.青花菜(炒)	標章青菜(綠)	玉米雞湯 玉米.雞肉(煮)	TAP 豆漿	7	3	1.5	2	822
20	二	紅藜飯	椰香 咖 哩 雞 雞肉.馬鈴薯.紅蘿蔔(煮)	海苔花枝丸*2 海苔絲.花枝丸(烤)	螞 蟻 上 樹 冬粉.蔬菜.豬絞肉(炒)	標章青菜(綠)	~甜湯~ 綠豆薏仁湯 綠豆.薏仁(煮)		7	3	2	3	865
21	三	有機白飯	糖 醋 咕 咾 肉 豬肉塊.地瓜(燒)	香滷翅腿*2 翅小腿(滷)	芝香季豆 白芝麻.四季豆.紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜(綠)	酸辣湯 蔬菜.豆腐.豬肉(煮)	鮮奶	7	3	2	3	886
22	四	芝麻飯	泰式打拋肉片 豬肉.番茄.九層塔(燒)	豆腐燒魚 雞肉.馬鈴薯.蔬菜(燒)	脆炒高麗 高麗菜.蔬菜(炒)	有機蔬菜(綠)	米粉湯 米粉.油豆腐(煮)		7	3	2	3	945
23	五	士福油飯	雞肉壽喜燒 雞肉.洋蔥(燒)	招 牌 滷 味 豆干.海帶結(滷)	金茸鮮瓜 大黃瓜.金針菇(炒)	有機蔬菜(綠)	紅棗排骨湯 紅棗.蘿蔔.排骨(煮)		7	2	1.5	2	781
26	一	胚芽飯	韓 式 燒 肉 豬肉.大白菜.年糕(燒)	西式魚條*2 魚條.蔬菜(燒)	乾絲海帶絲 乾絲.海帶絲.紅蘿蔔(炒)	標章青菜(綠)	香菇雞湯 香菇.蘿蔔.雞肉(煮)		7	3	2	3	852
27	二	芝麻飯	歐風白醬佐雞 雞肉塊.馬鈴薯.紅蘿蔔(燉)	玉 米 歐 姆 蛋 培根.蛋.玉米(炒)	蝦香白菜滷 蝦皮.大白菜.紅蘿蔔(炒)	標章青菜(綠)	黃瓜豚骨湯 大黃瓜.排骨(煮)		7	3	2	3	906
28	三	有機白飯	油腐燉肉 豬肉.油豆腐(燉)	香烤翅小腿*2 翅小腿(烤)	雙星花椰 花椰菜.青花菜(炒)	有機蔬菜(綠)	玉米濃湯 蔬菜.玉米.蛋(煮)	鮮奶	7	3	2	3	865
29	四	紫米飯	沙 嗲 豬 柳 洋蔥.豬肉條(炒)	咖哩洋芋燒雞 馬鈴薯.雞肉塊.毛豆仁(燒)	紅片甘藍 高麗菜.紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜(綠)	海芽蛋花湯 海帶芽.蛋(煮)		7	3	2	3	945
30	五	拿波里 義大利麵	黑 糖 雞 腿 雞腿(滷)	甘梅地瓜條 地瓜(烤)	鐵板銀芽 豆芽菜.紅蘿蔔.木耳(炒)	有機蔬菜(綠)	~甜湯~ 椰香西米露 西谷米		7	2	1.5	2	802

★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	1次	12次	10次	23次	0次	1次	2次	4次	5次