



士福餐盒 2792-8561



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



李佩真

112年1月北安國中 舞蹈班 營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	奶品	營養成分(每份)										
							熱量	蛋白質	脂肪	碳水化合物	鈉						
2	一	元旦連假															
3	二	麥片飯	京醬肉絲 豬肉, 洋葱(炒)	花生米西糕 花生粉, 米西糕(蒸)	蝦香白菜 蝦皮, 大白菜, 木耳, 紅蘿蔔(滷)	標章 青菜	香菇雞湯 雞肉, 香菇, 蘿蔔(煮)	7	3	2	3	847					
4	三	肉絲 蛋炒有機飯	蜜汁雞翅*1 雞翅(烤)	油腐燒肉 油豆腐, 豬肉(燒)	鐵板銀芽 豆芽菜, 菠菜, 紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	粽和 燒仙草 脆圓, 仙草汁(煮)	鮮奶	7	3	2	3	886				
5	四	紅藜飯	脆瓜燒雞 脆瓜, 蔬菜, 雞肉(燒)	甜辣醬 關東煮 蘿蔔, 貢丸, 甜不辣(煮)	白綠雙花 花椰菜, 青花菜, 蔬菜(炒)	有機 蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 蛋(煮)		7	3	1.5	2	888				
6	五	香Q白飯	蒜香豬肉 豬肉, 蔬菜(炒)	番茄炒蛋 番茄, 蛋(炒)	脆炒高麗 高麗菜, 紅蘿蔔, 蔬菜(炒)	有機 蔬菜	味噌湯 海帶芽, 豆腐(煮)		7	3	1.5	2	815				
7	六	芝麻飯	三杯塔香雞 雞肉塊, 杏鮑菇, 九層塔(炒)	肉香豆腐 豬肉, 蔬菜, 豆腐(煮)	金針菇 炒脆薯絲 金針菇, 豆薯, 木耳(炒)	標章 青菜	肉骨茶湯 排骨, 豆皮, 蘿蔔(煮)		7	3	1.5	2	815				
9	一	拿坡里肉醬 義大利麵	鐵路豬排*1 豬排(燒)	奶香洋芋炒蛋 馬鈴薯, 蛋, 蔬菜(炒)	香菇四季豆 四季豆, 香菇, 蔬菜(炒)	標章 青菜	玉米排骨湯 玉米, 排骨(煮)		7	3	1.5	3	897				
10	二	芝麻飯	韓風泡菜雞 雞肉塊, 泡菜, 年糕(煮)	方干滷味 豆干, 貢丸(滷)	蘿蔔佃煮 蘿蔔, 紅蘿蔔(煮)	標章 青菜	味噌 海苔蛋花湯 海帶芽, 蛋(煮)	TAP 豆漿	7	3	1.5	3	846				
11	三	有機白飯	滷雞排*1 雞排(滷)	鐵板豆腐 豬肉, 蔬菜, 豆腐(炒)	蝦香高麗 蝦皮, 高麗菜, 蔬菜(炒)	有機 蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓(煮)	鮮奶	7	3	2	3	879				
12	四	香Q白飯	蘑菇豬柳 蘑菇, 豬肉(滷)	白菜雞丁 雞肉, 大白菜, 蔬菜(炒)	螞蟻上樹 蔬菜, 冬粉, 豬肉(炒)	有機 蔬菜	酸辣湯 豆腐, 蒜, 筍(煮)		7	3	2	2	883				
13	五	紅藜飯	沙茶豬肉 豬肉, 蔬菜(炒)	香雞 漢堡排*1 香雞堡(烤)	滷海帶三絲 海帶絲, 干絲, 蔬菜(滷)	有機 蔬菜	羅宋湯 番茄, 洋葱, 蔬菜(煮)		7	3	1.5	2	815				
16	一	香Q白飯	梅干扣肉 梅干菜, 豬肉, 筍(燒)	日式蒸蛋 柴魚片, 蛋(蒸)	紅絲高麗 高麗菜, 紅蘿蔔, 蔬菜(炒)	標章 青菜	海帶排骨湯 海帶, 排骨(煮)		7	3	1.5	2	822				
17	二	小米飯	咖哩豬 馬鈴薯, 蔬菜, 豬肉(煮)	沙茶甜條 蔬菜, 甜條(炒)	金茸花椰 金針菇, 紅蘿蔔, 花椰菜, 青花菜(炒)	標章 青菜	玉米蛋花湯 玉米, 蛋, 蔬菜(煮)		7	3	2	3	865				
18	三	糙米有機飯	蕃茄燒魚 番茄, 豆腐, 水蒸魚丁(燒)	吉野家燒肉 豬肉片, 洋葱(燒)	鮮菇燻瓜 菇類, 蕃瓜(燻)	有機 蔬菜	綠豆甜湯 綠豆, 西谷米(煮)	鮮奶	7	3	2	3	886				
19	四	休業式															
過年囉! 新年快樂 闔家平安 寒假愉快																	
★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★																	
百勝 及製食品		魚肉 及海鮮		豬肉		雞肉		生鮮食材		調理 食品		其他		炸物		總湯	
0次		1次		6次		6次		13次		0次		0次		2次		3次	