



士福餐盒 2792-8561

112年3月 北安國中 營養午餐菜單



HACCP衛評製字第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

日期	星期	主食	主菜	副主菜	副菜	湯品	奶品	營養成分				
								熱量	蛋白質	脂肪	鈣	
1	三	有機白飯	日式壽喜燒 洋葱, 豬肉(燒)	塔香甜不辣 九層塔, 甜不辣(炒)	蝦香白菜 大白菜, 蔬菜, 蝦皮(炒)	有機蔬菜 香菇, 蔬菜, 雞肉(煮)	鮮乳	7	3	2	3	900
2	四	小米飯	沙茶豬柳 洋葱, 豬柳(炒)	香烤花枝丸*2 花枝丸(烤)	肉燥豆苳 豬肉, 豆苳菜, 紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜 豆腐, 筍, 豬肉, 蛋, 蔬菜(煮)	鮮乳	7	3	2	3	923
3	五	芝麻飯	★黃金魚排*1 虱目魚排(炸)	火腿玉米炒蛋 火腿, 玉米, 蛋(炒)	柴香銀鱸 鱸魚, 紅蘿蔔, 柴魚片(煮)	有機蔬菜 瓜, 雞肉, 蔬菜(煮)	鮮乳	7	3	2	4	945
6	一	干丁醃醬麵	★炸豬排*1 豬排(炸)	海山醬關東煮 甜不辣, 蘿蔔, 貢丸(煮)	脆炒高麗 高麗菜, 蔬菜(炒)	標章青菜 香豆苳, 豬肉, 海帶絲(煮)	鮮乳	7	3	2	3	923
7	二	香Q白飯	馬鈴薯紅燒肉 馬鈴薯, 蔬菜, 豬肉(燉)	番茄炒蛋 番茄, 蛋(炒)	炒花椰菜 紅蘿蔔, 花椰菜, 青花菜(炒)	標章青菜 山粉圓甜湯 山粉圓(煮)	鮮乳	7	3	2	3	945
8	三	芝麻有機飯	泡菜豬肉 泡菜, 年糕, 豬肉(燒)	麥克雞塊*2 麥克雞塊(烤)	海帶三絲 海帶絲, 干絲, 紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜 筍, 雞肉(煮)	鮮乳	7	3	2	3	945
9	四	麥片飯	蜜汁烤雞翅*1 雞翅(烤)	肉香豆腐 豬肉, 豆腐, 蔬菜(燉)	鮮菇燻瓜 菇, 瓜(燻)	有機蔬菜 冬菜, 冬粉, 蔬菜(煮)	鮮乳	7	3	2	3	945
10	五	香Q白飯	三杯雞 九層塔, 米血糕, 雞肉(炒)	糖醋魚條*2 虱目魚條(燻)	豆皮白菜 豆皮, 蔬菜, 大白菜(炒)	有機蔬菜 蘿蔔, 排骨(煮)	鮮乳	7	3	2	4	946
13	一	茄汁肉醬義大利麵	★脆皮雞排*1 雞排(炸)	毛豆炒蛋 毛豆, 蔬菜, 蛋(炒)	肉香豆段 豬肉, 豆段, 紅蘿蔔(炒)	標章青菜 南瓜, 蛋(煮)	鮮乳	7	3	2	3	923
14	二	玉米飯	韓式炒雞 大白菜, 年糕, 雞肉(炒)	小魚干片 小魚干, 豆干片, 紅蘿蔔(炒)	蝦皮高麗 蝦皮, 高麗菜, 蔬菜(炒)	標章青菜 味噌海苔蛋花湯 海帶, 蛋(煮)	鮮乳	7	3	2	3	945
15	三	有機白飯	照燒豬排*1 豬排(燒)	海結滷豆干 海帶絲, 豆干(燻)	金菇花椰 金針菇, 花椰菜, 青花菜(炒)	有機蔬菜 蘿蔔, 雞肉(煮)	鮮乳	7	3	2	4	955
16	四	香Q白飯	薑汁燒肉 豬肉, 洋葱(燒)	香烤花枝捲*1 花枝捲(烤)	鐵板豆苳 豆苳菜, 木耳, 蔬菜(炒)	有機蔬菜 豆腐, 木耳, 紅蘿蔔, 豬肉(煮)	鮮乳	7	3	2	3	987
17	五	糙米飯	醬爆雞丁 紅蘿蔔, 洋葱, 雞肉(炒)	日式蒸蛋 柴魚片, 蛋(蒸)	茄汁洋芋 馬鈴薯, 紅蘿蔔(燻)	有機蔬菜 綠豆西米露 綠豆, 西谷米(煮)	鮮乳	7	3	2	4	940
20	一	紅藜飯	檸檬雞翅*1 雞翅(烤)	豆干滷鮑菇 豆干, 杏鮑菇(燻)	枸杞冬瓜 枸杞, 冬瓜(燻)	標章青菜 紅麵線羹 紅麵線, 筍, 蔬菜(煮)	TAP豆奶	7	3	2	3	957
21	二	黑白芝麻飯	普羅旺斯燻肉 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 豬肉(燻)	★海鮮花枝排*1 花枝排(炸)	腐皮白菜 豆皮, 蔬菜, 大白菜(炒)	標章青菜 薑絲冬瓜湯 薑, 冬瓜(煮)	鮮乳	7	3	2	4	954
22	三	麥片有機飯	日式咖哩雞 馬鈴薯, 雞肉, 紅蘿蔔(煮)	塔香魚丁 九層塔, 水蘆魚丁(燻)	脆炒高麗 蔬菜, 紅蘿蔔, 高麗菜(炒)	標章青菜 玉米濃湯 玉米, 紅蘿蔔, 蛋(煮)	鮮乳	7	3	2	3	945
23	四	小米飯	糖醋咕咾肉 豬肉, 地瓜(燻)	洋芋炒蛋 馬鈴薯, 蔬菜, 蛋(炒)	螞蟻上樹 豬肉, 冬粉, 蔬菜(炒)	有機蔬菜 味噌湯 海帶, 豆腐(煮)	鮮乳	7	3	2	4	941
24	五	士福油飯	古早味翅腿*2 翅小腿(燻)	粉紅味噌米血甜不辣 米血糕, 甜不辣(燻)	玉米結頭菜 玉米粒, 結頭菜(炒)	有機蔬菜 珍珠什錦湯 金針菇, 豬肉, 蔬菜(煮)	鮮乳	7	3	2	3	975
25	六	香Q白飯	宮保雞丁 雞肉, 花生, 蔬菜(炒)	回鍋干片 干片, 豬肉, 木耳(炒)	紅蘿炒瓜 紅蘿蔔, 瓜(炒)	標章青菜 地瓜QQ圓甜湯 地瓜, 脆圓(煮)	鮮乳	7	3	2	3	957
27	一	香Q白飯	照燒醬炒肉片 洋葱, 豬肉, 蔬菜(炒)	香烤蝦捲*1 蝦捲(烤)	香炒花椰 花椰菜, 青花菜(炒)	標章青菜 薑絲海苔湯 薑, 海帶, 蛋(煮)	鮮乳	7	3	2	3	957
28	二	麥片飯	香海雞翅*1 雞翅(燻)	干丁肉燥 豆干, 豬肉, 蔬菜(煮)	雙拼薯條 馬鈴薯, 地瓜(煮)	標章青菜 鮮菇煲雞湯 菇, 蔬菜, 雞肉(煮)	鮮乳	7	3	2	4	954
29	三	糙米有機飯	歐風奶香菇菇雞 雞肉, 馬鈴薯, 杏鮑菇, 紅蘿蔔(煮)	泰式冬粉 冬粉, 豬肉, 蔬菜(炒)	金菇炒季豆 金針菇, 四季豆(炒)	有機蔬菜 羅宋湯 番茄, 高麗菜, 豬絞肉, 蔬菜(煮)	鮮乳	7	3	2	3	945
30	四	香Q白飯	★椒鹽魚丁*3 水蘆魚丁, 南瓜(炸)	葡汁咖哩肉片 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 豬肉(煮)	木耳高麗 高麗菜, 木耳, 紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜 紅豆麥片湯 紅豆, 麥片(煮)	鮮乳	7	3	2	3	135
31	五	蔥油雞絲飯	黑椒豬排*1 豬排(燒)	泡菜年糕 泡菜, 年糕(炒)	香滷蘿蔔 蘿蔔, 紅蘿蔔(燻)	有機蔬菜 玉米蛋花湯 玉米, 蛋, 蔬菜(煮)	鮮乳	7	3	2	4	946

★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★

類別	主菜種類(次/月)				副菜種類分析(次/月)		其他分析(次/月)	
	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	其他	炸物	甜湯
0次	2次	11次	11次	23次	0次	1次	9次	4次