



士福餐盒 2792-8561

112年8、9月 北安國中舞蹈班 營養午餐菜單



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

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	附品	營養成分				
				有機蔬菜	有機蔬菜			鮮乳	蛋白質	脂肪	碳水化合物	熱量
8/30	三	有機白飯	薑汁燒肉 豬肉.蔬菜(燒)	豆腐煲魚丁 豆腐.豬肉.蔬菜.水蘆魚(燒)	金菇花椰 金針菇.花椰菜.蔬菜(炒)	有機蔬菜 筍子雞湯 筍.雞肉	鮮乳	6	3	2	3	745
8/31	四	胚芽飯	蜜汁烤雞排*1 雞排(烤)	下飯瓜仔肉 碎瓜.豬肉.干丁(煮)	香炒芥菜 豆芥菜.時蔬(炒)	有機蔬菜 海芥蛋花湯 海帶芽.蛋		6	3	2	3	910
1	五	小米飯	普羅旺斯燻肉 馬鈴薯.豬肉.蔬菜(煮)	麥克雞塊*2 麥克雞塊(烤)	腐皮高麗 高麗菜.時蔬.豆皮(炒)	有機蔬菜 黃瓜排骨湯 黃瓜.豬肉		6	3	2	4	846
4	一	芝麻飯	三杯雞 雞肉.時蔬.米血糕(燒)	肉茸蒸蛋 豬肉.蛋(蒸)	開陽白菜 蝦皮.大白菜.時蔬(炒)	青菜 鮮菇冬瓜湯 菇.冬瓜		6	3	2	3	853
5	二	香Q白飯	日式咖哩豬 豬肉.馬鈴薯.時蔬(燒)	鮮蒸燒膏*2 燒膏(蒸)	玉筍花椰 玉米筍.花椰菜.蔬菜(炒)	青菜 味噌海芥湯 海芥.豆腐		7	3	2	3	875
6	三	有機白飯	香烤翅腿*2 翅小腿(烤)	油腐滷肉 油豆腐.豬肉(燒)	鮮蔬炒瓜 木耳.蔬菜.瓜(炒)	有機蔬菜 綠豆西米露 綠豆.西谷米	鮮乳	6	3	2	3	875
7	四	胚芽飯	醬爆豬柳 豬肉.高麗菜(炒)	焦糖滷味 海鮓.豆干.貢丸(滷)	椒香芥菜 豆芥菜.時蔬(炒)	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米.蛋.蔬菜		6	3	2	3	875
8	五	台式炒麵	懷舊雞翅*1 三節雞翅(滷)	洋蔥炒肉片 肉片.洋蔥(燒)	芝麻豆段 白芝麻.豆段(炒)	有機蔬菜 三絲豆腐湯 筍.乾蘆筍.時蔬.肉絲		7	3	2	3	833
11	一	小米飯	韓式燒雞 雞肉.年糕.時蔬(燒)	腐皮花枝捲*1 花枝捲(烤)	雙色海絲 海帶絲.蔬菜(燒)	青菜 洋芋排骨湯 馬鈴薯.排骨		6	3	2	3	853
12	二	香Q白飯	梅干扣肉 豬肉.蔬菜.梅干菜(燒)	香烤鱼條*2 虱目魚條(烤)	鮮菇燻瓜 鮮瓜.菇(燻)	青菜 地瓜紫米湯 地瓜.紫米		6	3	2	3	875
13	三	五穀有機飯	蒜香肉片 豆芥菜.肉片(炒)	玉米炒蛋 玉米.蛋.蔬菜(炒)	開陽白菜 大白菜.時蔬.蝦皮(炒)	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜.豬肉	鮮乳	6	3	2	4	855
14	四	拿坡里肉醬義大利麵	紅燒雞排*1 雞排(燒)	大溪豆乾 黑豆干(滷)	肉片高麗 豬肉.高麗菜(炒)	有機蔬菜 鮮瓜排骨湯 瓜.排骨		6	3	2	3	887
15	五	香Q白飯	花生雞丁 雞肉.時蔬.花生(炒)	哨子豆腐 豆腐.時蔬.豬肉(燒)	鮮蔬冬粉 冬粉.高麗菜.蔬菜(炒)	有機蔬菜 巧達濃湯 馬鈴薯.蔬菜.蛋		6	3	2	4	840
18	一	香Q白飯	蒲燒鯛魚*1 白芝麻.台灣鯛魚(烤)	干片肉絲 豆干.豬肉.時蔬(炒)	彩燻花椰 花椰菜.時蔬(炒)	青菜 羅宋湯 番茄.蔬菜.洋蔥.豬肉		6	3	2	3	857
19	二	紅藜飯	洋芋咖哩雞 馬鈴薯.蔬菜.雞肉(煮)	香烤花枝丸*2 花枝丸(烤)	肉絲炒筍 豬肉.筍.木耳(炒)	青菜 味噌湯 豆腐.海帶芽		6	3	2	4	854
20	三	黑白芝麻有機飯	日式壽喜燒肉 豬肉.洋蔥(燒)	番茄炒蛋 番茄.蛋(炒)	腐皮豆苳 腐皮.豆苳菜.蔬菜(炒)	有機蔬菜 冬瓜大骨湯 冬瓜.排骨	鮮乳	6	3	2	3	875
21	四	香Q白飯	蘑菇豬柳 蘑菇.蔬菜.豬肉(燒)	油腐燻雞 油豆腐.雞肉(燻)	炒高麗菜 高麗菜.蔬菜(炒)	有機蔬菜 山粉圓甜湯 山粉圓		6	3	2	4	841
22	五	台式醃醬麵	蜜汁烤雞翅*1 三節雞翅(烤)	柴香關東煮 蘿蔔.貢丸(煮)	金茸鮮瓜 金針菇.瓜.蔬菜(炒)	有機蔬菜 海帶蛋花湯 海帶芽.蛋		6	3	2	4	841
23	六	胚芽飯	酸甜醬燒雞 雞肉.地瓜(燻)	毛豆炒蛋 毛豆.蔬菜.蛋(炒)	薑燒海根 薑.海帶根(燒)	青菜 珍菇什錦湯 菇.蔬菜		6	3	2	3	875
25	一	香Q白飯	筍干控肉 筍.梅干菜.豬肉(燻)	香烤翅腿*2 翅腿(烤)	肉香豆段 豬肉.豆段.蔬菜(炒)	青菜 鮮瓜豚骨湯 黃瓜.排骨		6	3	2	3	857
26	二	士福油飯	滷雞排*1 雞排(滷)	泡菜肉片 豬肉.時蔬.年糕(燒)	乾絲海帶絲 乾絲.海帶絲.時蔬(炒)	青菜 九份芋圓湯 芋圓.地瓜圓		6	3	2	3	875
27	三	有機白飯	蒜香炒雞 雞肉.蔬菜(炒)	干丁肉燥 干丁.豬肉(煮)	雙星花椰 花椰菜.時蔬(炒)	有機蔬菜 玉米濃湯 時蔬.玉米.蛋	TAP豆漿	6	3	2	4	854
28	四	麥片飯	沙嗲豬柳 豬肉.時蔬(燒)	麥香雞堡排*1 麥香雞堡排(烤)	白菜滷 大白菜.蔬菜(滷)	有機蔬菜 香筍蘿蔔湯 筍.蘿蔔		6	3	2	4	841

中秋連假 假期愉快

★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,不適過過敏體質食用★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		炸物	甜湯
						其他			
0次		2次	10次					5次	4次