



士福餐盒

# 113年10月份菜單 北安國中



地址：臺北市內湖區新明路195號

服務電話：2792-8561

營養師：江雅萍 (營養字4150號)

日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	副菜3	湯品	附品	全蛋 (個)	雞蛋 (個)	蔬菜類 (份)	油類 (份)	熱量 kcal
1	二	香Q白飯	南洋咖喱豬 馬鈴薯 時蔬 豬肉(煮)	麥克雞塊*2 麥克雞塊(烤)	鮮菇白菜 大白菜 鮮菇(炒)	青菜	黃瓜雞湯 黃瓜 雞肉		6.5	2.5	2	2.5	805
2	三	有機白飯	和風壽喜燒 豬肉 時蔬(燒)	滷豆腐 豆腐 時蔬(燒)	蒜香花椰 花椰菜 青花菜 時蔬(炒)	有機菜	玉米蛋花湯 玉米粒 蛋 時蔬	乳品	6.5	3.5	2	2.3	871
3	四	肉香炒飯	廣島燒雞排*1 雞排(燒)	海山醬關東煮 白蘿蔔 甜不辣(煮)	乾扁豆段 豆段 時蔬(炒)	有機菜	綠豆QQ圓湯 QQ圓 綠豆		6.5	2.6	3	2.4	833
4	五	五穀飯	奶香燻雞 雞肉 時蔬 奶粉(燻)	京醬肉絲 肉絲 時蔬(炒)	蝦香高麗 高麗菜 時蔬 蝦皮(炒)	有機菜	蔬菜大骨湯 蔬菜 大骨		6.6	2.5	2	2.6	817
7	一	香Q白飯	泡菜肉片 年糕 肉片 時蔬(煮)	岩燒雞丁 雞丁 時蔬(燒)	海帶三絲 海帶絲 干絲 時蔬(炒)	青菜	養生冬瓜湯 冬瓜 時蔬		6.5	2.5	2	2.5	805
8	二	紅藜飯	香雞堡排*1 香雞堡排(烤)	普羅旺斯燻肉 豬肉 時蔬(燻)	鮮菇時瓜 時瓜 鮮菇(炒)	青菜	味噌湯 海帶芽 豆腐		6.5	2.5	2.4	2.5	815
9	三	有機白飯	紅燒菇雞 雞肉 菇類 時蔬(燒)	時蔬炒蛋 蛋 時蔬(蒸)	韭香銀芽 韭菜 豆芽菜(炒)	有機菜	羅宋湯 馬鈴薯 番茄 時蔬	乳品	6.5	3.7	2	2.5	895
10	四	國慶日快樂! (*^▽^*)											
11	五	什錦烏龍麵	橙汁肉 豬肉 蔬菜(燻)	腐皮魷魚捲*1 腐皮魷魚捲(烤)	白菜滷 大白菜 蔬菜(滷)	有機菜	筍片排骨湯 筍片 排骨		6.5	2.7	2	2.5	820
14	一	香Q白飯	洋釀雞翅*1 三節雞翅(烤)	蒜泥白肉 豬肉 時蔬(煮)	薑燒海根 海帶根 薑(炒)	青菜	田園蔬菜湯 蔬菜 豆腐		6.5	2.5	2	3	828
15	二	地瓜飯	塔香沙嗲肉 豬肉 時蔬 九層塔(燒)	日式蒸蛋 蛋 柴魚(蒸)	木耳干絲 木耳 干絲(炒)	青菜	白玉雞湯 蘿蔔 雞肉		6.5	2.6	2	2.5	813
16	三	有機白飯	宮保雞丁 雞丁 時蔬(燒)	肉香油腐 油豆腐 時蔬 豬肉(滷)	白綠雙花 青花菜 花椰菜 時蔬(炒)	有機菜	玉米濃湯 玉米粒 蛋 時蔬	乳品	6.5	3.4	2	2.5	873
17	四	黑椒蘑菇鐵板麵	唐揚雞 雞肉 時蔬(燒)	甜甜豆沙包*1 豆沙包(蒸)	彩蔬鮮瓜 時蔬 時瓜(炒)	有機菜	黑糖珍珠圓 珍珠圓		6.5	2.5	2.3	2.5	813
18	五	芝麻飯	佛蒙特咖喱豬 豬肉 馬鈴薯 蔬菜(煮)	椒香魷魚丸*2 魷魚丸(烤)	鮮菇高麗 高麗菜 蔬菜 菇類(炒)	有機菜	肉絲芥菜湯 肉絲 薑蔥芥		6.7	2.6	2.4	3	859
21	一	香Q白飯	日式親子丼 雞肉 蔬菜 蛋(煮)	士福滷味 白蘿蔔 香丸 米西糕(滷)	芝麻豆段 芝麻 豆段(炒)	青菜	薑絲蛋花湯 薑絲 蛋花 海帶芽		6.7	2.5	2	2.5	819
22	二	糙米飯	鳳香咕咾肉 豬肉 蔬菜 鳳梨(燻)	玉米炒蛋 蛋 玉米粒(炒)	時蔬冬粉 冬粉 蔬菜(炒)	青菜	酸辣湯 豆腐 筍絲 木耳 時蔬		6.5	2.7	2.6	2.5	835
23	三	小米有機飯	★脆皮雞米花 雞肉 馬鈴薯(炸)	義式獅子頭*1 獅子頭 時蔬(燒)	麻香豆芽 薑蔥芽 時蔬(炒)	有機菜	時瓜大骨湯 鮮瓜 大骨	乳品	6.6	3.6	2	2.6	899
24	四	義大利麵	★香炸雞排*1 雞排(炸)	番茄西西里肉醬 豬絞肉 蔬菜(煮)	彩繪花椰 花椰菜 青花菜 時蔬(炒)	有機菜	紅豆麥片湯 紅豆 麥片		6.5	3	2	2.5	843
25	五	香Q白飯	洋蔥燒肉 時蔬 洋蔥 豬肉(燒)	客家小炒 豆干 肉絲 蔬菜(炒)	鮮菇炒筍 筍 菇類 時蔬(炒)	有機菜	大醬蔬菜湯 蔬菜 海帶芽	TAP 豆漿	6.5	2.5	2	3	828
28	一	肉絲炒飯	◆白菜魚丁 魚丁 白菜(燒)	三杯燒雞 雞肉 時蔬 米西糕(燒)	蒜香高麗 高麗菜 時蔬(炒)	青菜	番茄豆腐湯 番茄 豆腐		6.5	2.6	2	2.5	813
29	二	香Q白飯	照燒豬排*1 豬排(燒)	腐皮雞肉煲 腐皮 雞肉 蔬菜(燒)	木須冬瓜 冬瓜 木耳(炒)	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯 蛋 時蔬		6.5	3.6	2	3	910
30	三	麥片有機飯	BBQ翅小腿*2 翅小腿(烤)	下飯瓜仔肉 豆干丁 碎瓜 豬絞肉(燒)	金菇花椰 金針菇 花椰菜 時蔬(炒)	有機菜	鮮蔬排骨湯 時蔬 排骨	乳品	6.5	3.8	2.5	2.5	915
31	四	胚芽飯	醬爆豬柳 豬柳 時蔬(燒)	紅醬雞茸 雞肉 時蔬(燒)	時蔬季豆 豆段 時蔬(炒)	有機菜	摩摩喳喳 西谷米 椰漿		6.5	2.7	2	2.5	820

★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★

★本菜單含有海鮮、花生、堅果、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★

◆表示3章認證水產品 ★表示炸物

豆類 及其製品	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)	
	魚肉 及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理 食品	加工食品		油炸品	甜澆
0次	1次	9次	12次	21次	1次	魚肉類	其他		