



士福餐盒

# 113年12月份午餐菜單北安國中



地址：臺北市內湖區新明路195號

服務電話：2792-8561

營養師：王雅萍（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        | 全日<br>總熱量<br>(kcal) | 豆<br>製品<br>(g) | 蛋<br>類<br>(g) | 蔬<br>菜<br>(g) | 油<br>脂<br>(g) | 糖<br>分<br>(g) |
|----|----|--------|----------------------|-------------------------|-----------------------|-----|---------------------|-----------|---------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 2  | 一  | 香Q白飯   | 日式親子丼<br>雞肉 蔬菜 蛋(煮)  | 醬燒豆干<br>豆干 時蔬(燒)        | 脆炒高麗<br>高麗菜 蔬菜(炒)     | 青菜  | 豆薯薏仁排骨湯<br>豆薯 薏仁 排骨 |           | 7                   | 3              | 2             | 3.3           | 959           |               |
| 3  | 二  | 小米飯    | 義式燻肉<br>豬肉 蔬菜(燻)     | 腐皮魷魚捲*1<br>腐皮魷魚捲(炸)     | 干扁四季豆<br>四季豆 蔬菜(炒)    | 青菜  | 玉米濃湯<br>玉米粒 蔬菜 蛋    |           | 7                   | 2.5            | 3             | 2.5           | 903           |               |
| 4  | 三  | 有機白飯   | ★脆皮雞翅*1<br>三節翅(炸)    | 玉米雞茸<br>玉米粒 雞肉 時蔬(煮)    | 鮮蔬時瓜<br>瓜 時蔬(炒)       | 有機菜 | 芥菜肉絲湯<br>黃豆芽 豬肉     | 乳品        | 7                   | 2.9            | 2             | 3             | 936           |               |
| 5  | 四  | 蒜香肉絲炒飯 | 白菜年糕豬<br>豬肉 年糕 白菜(煮) | 什錦天婦羅<br>白蘿蔔 天婦羅 豬血糕(煮) | 螞蟻上樹<br>冬粉 蔬菜(炒)      | 有機菜 | 綠豆QQ<br>綠豆 脆圓       |           | 7                   | 3              | 2             | 2.6           | 927           |               |
| 6  | 五  | 胚芽飯    | 三杯雞<br>雞肉 米血糕 蔬菜(燒)  | 海苔蒸蛋<br>蛋 海苔(蒸)         | 蝦香白菜<br>大白菜 蔬菜 蝦皮(炒)  | 有機菜 | 蘿蔔大骨湯<br>白蘿蔔 大骨     |           | 7                   | 2.5            | 2             | 3             | 900           |               |
| 9  | 一  | 麥片飯    | 奶香燻雞<br>雞肉 奶粉 時蔬(燻)  | 肉燥豆腐<br>豆腐 豬肉(燒)        | 彩繪花椰<br>綠花椰 蔬菜(炒)     | 青菜  | 海帶蛋花湯<br>海帶芽 蛋      |           | 7                   | 2.5            | 2             | 3             | 900           |               |
| 10 | 二  | 香Q白飯   | 紅燒燻肉<br>豬肉 時蔬(燻)     | ★麥克雞塊*2<br>麥克雞塊(炸)      | 韭香銀芽<br>豆芽 韭菜 蔬菜(炒)   | 青菜  | 田園蔬菜湯<br>蔬菜 番茄      |           | 7                   | 2.9            | 2             | 3             | 936           |               |
| 11 | 三  | 麥片有機白飯 | 麻油雞<br>雞肉 米血糕 蔬菜(燒)  | 時蔬炒蛋<br>蛋 時蔬(炒)         | 脆炒甘藍<br>高麗菜 蔬菜(炒)     | 有機菜 | 豆薯肉絲湯<br>豆薯 豬肉      | 乳品        | 7                   | 2.5            | 2             | 3.3           | 914           |               |
| 12 | 四  | 招牌油飯   | 蒜香豬排*1<br>豬排(燒)      | 滷味拼盤<br>甜不辣 百頁豆腐(滷)     | 香炒蒲瓜<br>蒲瓜 時蔬(炒)      | 有機菜 | 黑糖粉圓<br>粉圓          |           | 7                   | 2.5            | 2             | 3.5           | 923           |               |
| 13 | 五  | 藜麥飯    | 唐揚雞<br>雞肉 時蔬(燒)      | 紅燒獅子頭*1<br>獅子頭 大白菜(燒)   | 薑燒海結<br>海帶結 薑(燒)      | 有機菜 | 鮮瓜排骨湯<br>瓜 排骨       |           | 7                   | 3              | 2             | 2.5           | 923           |               |
| 16 | 一  | 香Q白飯   | 糖醋雞丁<br>雞肉 時蔬(燒)     | 蒸蛋<br>蛋(蒸)              | 開陽白菜<br>大白菜 蔬菜(炒)     | 青菜  | 三絲湯<br>筍絲 時蔬 豬肉     |           | 7                   | 3              | 2             | 2.6           | 927           |               |
| 17 | 二  | 地瓜飯    | 梅干燒肉<br>豬肉 梅干菜(燒)    | ★脆皮翅腿*1<br>翅小腿(炸)       | 木耳干絲<br>木耳 干絲(炒)      | 青菜  | 羅宋湯<br>馬鈴薯 蔬菜 豬肉 番茄 |           | 7                   | 3              | 2             | 2.5           | 923           |               |
| 18 | 三  | 有機白飯   | 京醬肉絲<br>豬肉 蔬菜(炒)     | 肉香油腐<br>油豆腐 時蔬 雞肉(燒)    | 紅絲花椰<br>綠花椰 蔬菜(炒)     | 有機菜 | 青木瓜排骨湯<br>青木瓜 排骨    | 乳品        | 7                   | 2.5            | 2             | 3.3           | 914           |               |
| 19 | 四  | DIY鐵板麵 | 炙烤雞排*1<br>雞排(炸)      | 拌麵肉醬<br>豬肉 玉米粒 時蔬(煮)    | 豆沙包*1<br>豆沙包(蒸)       | 有機菜 | 紫菜豆腐湯<br>海帶芽 豆腐     |           | 7                   | 2.5            | 2             | 3.5           | 923           |               |
| 20 | 五  | 芝麻飯    | 醬燒雞丁<br>雞肉 蔬菜(燒)     | 海山醬關東煮<br>甜不辣 白蘿蔔 香丸(煮) | 茄汁洋芋<br>馬鈴薯 蔬菜(燒)     | 有機菜 | 紅豆小湯圓<br>紅豆 湯圓      |           | 7                   | 2.6            | 2             | 3.5           | 932           |               |
| 23 | 一  | 香Q白飯   | 照燒豬排*1<br>豬排(燒)      | 滷蛋*1<br>蛋(滷)            | 鮮蔬時瓜<br>瓜 時蔬(煮)       | 青菜  | 巧達濃湯<br>馬鈴薯 時蔬 奶粉   |           | 7                   | 2.5            | 2             | 3.5           | 923           |               |
| 24 | 二  | 糙米飯    | 青醬燻雞<br>雞肉 蔬菜(燻)     | 筍香肉絲<br>肉絲 筍 時蔬(燒)      | 冬粉鮮蔬<br>冬粉 蔬菜(煮)      | 青菜  | 薑絲冬瓜湯<br>薑絲 冬瓜 豬骨   |           | 7                   | 2.5            | 2             | 3.1           | 905           |               |
| 25 | 三  | 有機白飯   | 麥香雞排*1<br>麥香雞排(炸)    | 蒜泥白肉<br>豬肉 蔬菜(燒)        | 雙色花椰<br>綠花椰 白花椰 蔬菜(炒) | 有機菜 | 玉米蛋花湯<br>玉米粒 蛋 時蔬   | 乳品        | 7                   | 2.5            | 2             | 3.2           | 909           |               |
| 26 | 四  | 紫米飯    | ◆白菜魚肉<br>生鮮魚肉 大白菜(燒) | 醬爆肉片<br>豬肉 時蔬(燒)        | 香脆高麗<br>高麗菜 蔬菜(炒)     | 有機菜 | 地瓜圓燒仙草<br>地瓜圓 仙草    |           | 7                   | 2.5            | 2             | 3             | 900           |               |
| 27 | 五  | 義大利麵   | ★黃金雞翅*1<br>三節翅(炸)    | 西西里肉醬<br>豬肉 玉米粒 番茄(煮)   | 芝香季豆<br>豆段 白芝麻(炒)     | 有機菜 | 鮮瓜雞湯<br>時瓜 雞肉       | TAP<br>豆漿 | 7                   | 2.7            | 2             | 3             | 918           |               |
| 30 | 一  | 香Q白飯   | ★鹽酥雞*3<br>雞肉 時蔬(炸)   | 豬肉炒甜不辣<br>甜不辣 豬肉(炒)     | 鐵板豆芽<br>黃豆芽 蔬菜(炒)     | 青菜  | 結頭菜排骨湯<br>結頭菜 排骨    |           | 7                   | 2.5            | 2             | 3             | 900           |               |
| 31 | 二  | 麥片飯    | 黑椒豬柳<br>豬肉 蔬菜(炒)     | 魷魚丸*2<br>魷魚丸(炸)         | 白菜西魯肉<br>大白菜 豬肉 蔬菜(燒) | 青菜  | 海芽蛋花湯<br>海帶芽 蛋      |           | 7                   | 2.5            | 2             | 3.4           | 918           |               |

★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★

★表示炸物

◆表示3章認證水產品

★本公司皆使用國產豬肉★

| 主菜種類(次/日)      |               |    |     | 主菜食材特性分析(次/日) |          |      |    | 副菜食材分析(次/日) |     |    |     | 其他分析(次/日) |  |
|----------------|---------------|----|-----|---------------|----------|------|----|-------------|-----|----|-----|-----------|--|
| 豆類<br>及<br>豆制品 | 魚肉<br>及<br>海鮮 | 豬肉 | 雞肉  | 生鮮食材          | 調理<br>食品 | 加工食品 | 其他 | 油豆腐         | 魚肉類 | 其他 | 油豆腐 | 糖油        |  |
| 0次             | 1次            | 9次 | 12次 | 22次           | 0次       | 4次   | 3次 | 5次          | 5次  |    |     |           |  |