士福餐盒 113年1月份菜單北安國中舞蹈班

地址：臺北市內湖區新明路195號　服務電話：2792-8561　營養師:李佩真(營養字第8142號)

日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	副菜3	湯品	附品	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量kcal
元旦假期													
2	二	糙米飯	洋蔥豬柳 豬肉. 洋蔥(燒)	菇菇炒蛋 杏鮑菇. 蔬菜. 蛋(炒)	芋香白菜 芋頭. 大白菜. 蔬菜(滷)	青菜	米粉湯 米粉. 油豆腐. 蘿蔔		7	2.5	1.5	2.5	828
3	三	有機白飯	糖醋咕咾肉 豬肉. 洋芋(燴)	凍腐燒雞 凍豆腐. 雞肉(燒)	韭香銀芽 韭菜. 豆芽菜. 蔬菜(炒)	有機菜	羅宋湯 高麗菜. 蔬菜. 豬肉. 番茄	乳品	7	2	2	2	780
4	四	醡醬麵	蜜汁烤雞排*1 雞排(烤)	海山醬關東煮 蘿蔔. 甜不辣(煮)	雙色花椰 花椰菜. 青花菜. 蔬菜(炒)	有機菜	QQ圓甜湯 QQ圓		7	2.5	2	2.5	840
5	五	香Q白飯	照燒魚球 魚丁. 蔬菜(燒)	麻油燒雞 雞肉. 米血糕. 蔬菜(燒)	脆炒高麗 高麗菜. 蔬菜(燒)	有機菜	味噌豆腐湯 海帶芽. 豆腐		7	2.5	2	2.5	840
8	一	芝麻飯	泰式魚排*1 虱目魚排(燴)	下飯瓜仔肉 豆干丁. 豬肉. 碎瓜(滷)	鮮蔬冬粉 高麗菜. 冬粉(炒)	青菜	珍菇什錦湯 菇類. 蔬菜. 大白菜		7	2	2	2.5	803
9	二	香Q白飯	梅 干 扣 肉 豬肉. 梅干菜. 筍(燒)	日式蒸蛋 柴魚片. 蛋(蒸)	彩繪鮮瓜 鮮瓜. 蔬菜. 木耳(炒)	青菜	九份芋圓湯 芋圓. 地瓜圓		7	2.5	1.5	2.5	828
10	三	麥片有機飯	塔香三杯雞 雞肉. 米血糕. 九層塔(炒)	鐵板油豆腐 筍. 油豆腐(燒)	蘿蔔佃煮 毛豆. 蘿蔔. 紅蘿蔔(煮)	有機菜	玉米濃湯 玉米. 蛋. 洋芋. 蔬菜	乳品	7	2.3	2	2.5	825
11	四	香菇油飯	香滷翅腿 *2 翅腿(滷)	干片炒肉絲 干片. 蔬菜. 豬肉(炒)	木耳高麗 高麗菜. 木耳. 蔬菜(炒)	有機菜	海帶排骨湯 海帶芽. 排骨		7	2.5	2	2.5	840
12	五	香Q白飯	沙茶肉片 豬肉. 蘿蔔(炒)	香雞堡排*1 麥香雞堡排(烤)	黑椒薯丁 馬鈴薯. 紅蘿蔔. 黑胡椒(燒)	有機菜	酸辣湯 豆腐. 木耳. 紅蘿蔔. 豬肉. 蛋		7	2.5	2	3	863
15	一	香Q白飯	果香燴雞丁 鳳梨. 洋芋. 雞肉(燴)	肉茸豆腐 豬肉. 豆腐(燒)	脆炒芽菜 豆芽菜. 蔬菜(炒)	青菜	玉米蛋花湯 玉米. 蔬菜. 蛋		7	2	2	2.5	803
16	二	胚芽飯	咖 哩 雞 雞肉. 馬鈴薯. 紅蘿蔔(燉)	香烤花枝丸*2 花枝丸. 海苔絲(烤)	海帶干絲 海帶絲. 干絲. 蔬菜(炒)	青菜	番茄蔬菜湯 高麗菜. 蔬菜. 番茄		7	2.5	2	2.5	840
17	三	蔥香雞絲有機飯	蒜香豬排*1 豬排(燒)	南瓜炒蛋 南瓜. 蛋(炒)	紅蘿花椰 花椰菜. 紅蘿蔔(炒)	有機菜	薏仁洋芋雞湯 薏仁. 洋芋. 雞肉	乳品	7	2.8	1.5	2.5	850
18	四	芝麻飯	燒烤翅腿 *2 翅腿(烤)	日式壽喜燒 豬肉. 洋蔥(燒)	金菇豆段 金針菇. 敏豆(炒)	有機菜	紅豆麥片湯 紅豆. 麥片	TAP豆漿	7	2.5	2	2.5	840
19	五	休業式　不供餐											
22	一	再撐一下下											
23	二	香Q白飯	西式燉肉 馬鈴薯. 紅蘿蔔. 豬肉(煮)	麥克雞塊*2 麥克雞塊(烤)	蝦香高麗 蝦皮. 高麗菜. 蔬菜(炒)	青菜	榨菜肉絲湯 榨菜. 豬肉. 筍		7	2	2	2.5	803
24	三	紅藜有機飯	照燒蜜汁雞 地瓜. 雞肉(燴)	肉絲海根 豬肉. 海帶根. 蔬菜(燒)	豆皮冬瓜 豆皮. 冬瓜(燒)	有機菜	山粉圓甜湯 山粉圓	乳品	7	2.5	2	2.6	845
25	四	拿坡里肉醬義大利麵	義式烤雞排*1 雞腿排(烤)	招牌滷豆干 豆干(滷)	金菇花椰 青花菜. 金針菇(炒)	有機菜	玉米濃湯 玉米. 蛋. 洋芋. 蔬菜		7	2.5	2	2.5	840
26	五	香Q白飯	蒜香肉片 豬肉. 豆芽菜(炒)	番茄炒蛋 番茄. 蛋(炒)	咖哩洋芋 馬鈴薯. 紅蘿蔔(煮)	有機菜	黃瓜排骨湯 黃瓜. 排骨		7	2.5	2	2.4	836

真的　放寒假了　祝大家假期愉快

★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★

★表示作物
◆表示3章認證水產品

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)	
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		油炸品	甜湯
						魚肉類	其他		
0次	2次	7次	8次	17次	0次	2次	2次	0次	4次