



士福餐盒

114年10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：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	全日 總熱量 (Kcal)	豆 製品 總熱量 (Kcal)	蔬 菜 總熱量 (Kcal)	油 脂 總熱量 (Kcal)	糖 類 總熱量 (Kcal)
1	三	有機白飯 有機白米	糖醋雞丁 雞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔(燒)	時蔬炒蛋 蛋 時蔬(炒)	脆炒白菜 大白菜 時蔬(炒)	有機 菜	大滷湯 豆腐 時蔬	乳品	6.5	2.8	2	3	892
2	四	芝麻飯 白米 芝麻	日式咖喱豬 豬肉 馬鈴薯 時蔬(煮)	甜條燒腐 油豆腐 甜不辣	薑燒海根 海根 薑絲(燒)	有機 菜	綠豆芋圓 綠豆 芋圓		6.5	2.7	2	3	883
3	五	香Q白飯 白米	BBQ雞排*1 雞排(炸)	回鍋干片 干片 時蔬(燒)	雙色花椰 青花椰 白花椰 時蔬(炒)	有機 菜	冬瓜排骨湯 冬瓜 排骨		6.5	2.8	2	3	892
6	一	中秋節放假											
7	二	香Q白飯 白米	筍香燒雞 筍乾 雞肉(燒)	紅燒獅子頭*1 獅子頭 大白菜(燒)	洋芋燒時蔬 馬鈴薯 時蔬(燒)	素菜	味噌湯 海帶芽 豆腐		6.5	2.8	2	3	892
8	三	有機白飯 有機白米	照燒豬肉 豬肉 時蔬(燒)	香滷甜條季豆 甜不辣 豆段(滷)	金茸鮮瓜 瓜 金針菇 時蔬(炒)	有機 菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔 雞肉	乳品	6.5	2.7	2	3.2	892
9	四	香鬆飯 白米 香鬆	叉燒肉條*3 豬肉(炸)	田園玉米雞茸 玉米粒 毛豆 雞肉(燒)	麻婆豆腐 豆腐 時蔬(燒)	有機 菜	冬瓜綜合圓 粉圓 椰果		6.5	2.8	2	3	892
10	五	國慶日放假											
13	一	麥片飯 白米 麥片	蠔油燒雞 雞肉 時蔬(燒)	魷魚丸*2 魷魚丸(炸)	芝香海根 海根 白芝麻(煮)	素菜	薏仁排骨湯 薏仁 排骨		6.5	2.8	2	3	892
14	二	香Q白飯 白米	洋芋燒肉 馬鈴薯 豬肉 時蔬(燒)	鮮蔬炒蛋 蛋 鮮蔬(炒)	紅艸高麗 高麗菜 紅蘿蔔(炒)	素菜	紫魚蘿蔔湯 白蘿蔔 紫魚片		6.5	2.8	2	3	892
15	三	有機白飯 有機白米	梅乾燻肉 豬肉 梅乾菜 筍乾(燻)	蜜汁豆干 豆干 時蔬(煮)	鮮蔬花椰 青花椰 時蔬(炒)	有機 菜	針菇什錦湯 金針菇 時蔬	乳品	6.5	2.8	2	3	892
16	四	義大利麵 麵條	檸檬雞翅*1 雞翅(炸)	番茄肉醬 時蔬 豬肉(煮)	地瓜條*4 地瓜條(炸)	有機 菜	黑糖波霸 黑糖 粉圓		6.5	2.7	2	3	883
17	五	香Q白飯 白米	避風塘炒雞 雞肉 時蔬 蒜酥(炒)	泰式打拋肉 刈毫 時蔬 豬肉(炒)	鮮菇豆段 豆段 菇 時蔬(炒)	有機 菜	三鮮湯 筍 時蔬 豆腐		6.5	2.8	2	3	892
20	一	芝麻飯 白米 芝麻	醬燒肉片 豬肉 時蔬(燒)	毛豆玉米 玉米粒 毛豆(煮)	鮮蔬津白 大白菜 時蔬(炒)	素菜	芥菜肉絲湯 黃豆芽 豬肉 時蔬		6.5	2.8	2	3	892
21	二	台式長麵 麵條	香烤雞排*1 雞排(炸)	古早味肉燥 豬肉 干丁 時蔬(煮)	香Q滷蛋*1 蛋(滷)	素菜	鮮瓜雞湯 瓜 雞肉		6.5	2.7	2	3.2	892
22	三	有機白飯 有機白米	韓式年糕豬 豬肉 年糕 時蔬(燒)	麥克雞塊*2 麥克雞塊(炸)	黑椒銀芽 豆芽菜 時蔬(炒)	有機 菜	洋芋排骨湯 馬鈴薯 排骨	乳品	6.5	2.7	2	3.2	892
23	四	糙米飯 白米 糙米	◆魚丁燒腐 生鮮魚丁 豆腐(燒)	壽喜燒肉 豬肉 時蔬(炒)	咖喱洋芋 馬鈴薯 時蔬(燒)	有機 菜	綠豆地瓜 綠豆 地瓜		6.5	2.8	2	3	892
24	五	光復節補假											
27	一	五穀飯 白米 五穀米	三杯雞 雞肉 米血糕 時蔬(燒)	古早味肉燥 干丁 豬肉(燒)	鮮蔬高麗 高麗菜 時蔬(炒)	素菜	筍香雞湯 筍 雞肉	TAP 豆漿	6.5	2.8	2	3	892
28	二	招牌滷飯 糯米 肉燥 香菇	炙燒豬排*1 豬排(燒)	士福滷味 海帶結 時蔬(滷)	蒜香豆段 豆段 時蔬(炒)	素菜	番茄豆腐湯 番茄 豆腐 時蔬		6.5	2.7	2	3	883
29	三	有機白飯 有機白米	蔥爆豬柳 豬肉 時蔬(燒)	清炒黃芽 黃豆芽 時蔬(炒)	時蔬炒瓜 瓜 時蔬(炒)	有機 菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔 豬骨	乳品	6.5	2.8	2	3	892
30	四	芝麻飯 白米 芝麻	黑胡椒骰子豬 豬肉 時蔬(煮)	麥香雞*1 麥香雞(炸)	雜菜冬粉 冬粉 時蔬(炒)	有機 菜	綠豆燒仙草 仙草 綠豆		6.5	2.7	2	3	883
31	五	香Q白飯 白米	義式雞丁 雞肉 時蔬(煮)	豬肉炒蛋 蛋 豬肉(炒)	脆炒白菜 大白菜 時蔬(炒)	有機 菜	玉米鮮蔬湯 玉米粒 時蔬		6.5	2.8	2	3	892
★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★													
★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★													
★本公司皆使用國產豬肉★													
★表示炸物 ◆表示3章認證水產品													
主菜種類(次/月)													
主菜食材評估分析(次/月)													
副菜食材分析(次/月)													
其他分析(次/月)													
豆類 及豆制品	魚肉 及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理 食品	加工食品	魚肉類	其他	油作品	甜湯			
0次	1次	10次	9次	20次	0次		1次	4次	0次	5次			