



士福美食

115年6月份午餐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：王麗萍 (營養字41150號)

日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	副菜3	湯品	附品	食油 (g)	食糖 (g)	蔬菜類 (份)	肉類 (份)	蛋類 (份)	其他 (份)	總量 kcal
1	一	香Q白飯 白米	咕咾肉 豬肉 時蔬(煮)	雞絲干片 豆干 雞肉 時蔬(炒)	脆炒高麗 高麗菜 時蔬(炒)	青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔 時蔬		7	3	2	3			##
2	二	糙米飯 白米 糙米	蜜汁嫩雞 雞肉 時蔬(煮)	肉絲炒筍 筍 豬肉 時蔬(炒)	韓式黃芽 黃豆芽 時蔬(炒)	青菜	味噌湯 豆腐 海帶芽		7	3	2	2			##
3	三	有機白飯 有機白米	焗醬燻雞 雞肉 時蔬(焗)	鐵板燒腐 油豆腐 時蔬(煮)	彩繪花椰 花椰菜 時蔬(炒)	有機菜	青木瓜排骨湯 青木瓜 時蔬 豬骨	乳品	7	3	2	3			##
4	四	紅藜飯 白米 紅藜米	佛蒙特咖哩豬 豬肉 馬鈴薯 時蔬(煮)	麥香雞*1 麥香雞(烤)	菇菇翠白 大白菜 金針菇(炒)	有機菜	鮮蔬蛋花湯 蛋 時蔬		7	3	2	3			##
5	五	古早味肉絲炒飯 白米 時蔬 豬肉	炙燒豬排*1 豬排(烤)	蒸蛋 蛋(蒸)	螞蟻上樹 冬粉 時蔬 豬肉(煮)	有機菜	鮮瓜大骨湯 瓜 時蔬 豬骨		7	3	2	3			##
8	一	五穀飯 白米 五穀米	春川炒雞 雞肉 時蔬(煮)	蜜汁豆干 豆干 時蔬(煮)	木須炒瓜 葫瓜 木耳(炒)	青菜	玉米清湯 馬鈴薯 玉米粒		7	3	2	3			##
9	二	香Q白飯 白米	普羅旺斯燻肉 豬肉 時蔬(焗)	關東煮 白蘿蔔 凍豆腐 海帶結(煮)	蒜香花椰 青花椰 蒜末(炒)	青菜	珍菇什錦湯 豆腐 金針菇 時蔬		7	3	2	3			##
10	三	有機白飯 有機白米	蒜香炒肉 豬肉 時蔬(煮)	方干燒雞 雞肉 豆干(鈣205mg) 時蔬(燒)	脆炒白菜 大白菜(鈣30mg) 木耳(炒)	有機白 白菜(鈣 110mg)	番茄蔬菜湯 番茄 時蔬	乳品	7	3	2	3			##
11	四	日式烏龍炒麵 烏龍麵 時蔬	香烤雞排*1 雞排(烤)	鮮蔬炒蛋 時蔬 蛋(炒)	香炒鮮筍 竹筍 木耳(炒)	有機菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜 薑		7	3	2	3			##
12	五	芝麻飯 白米 黑芝麻	糖醋魚 生鮮魚 地瓜(燒)	香噴噴肉燥 豆干(鈣256mg) 豬肉(煮)	乾扁季豆 豆段 時蔬(煮)	有機荷 葉白菜(鈣 98mg)	海苔蛋花湯 海帶芽 蛋		7	3	2	3			##
15	一	糙米飯 白米 糙米	BBQ醬燒豬肉 豬肉 時蔬 洋蔥(燒)	玉米雞茸 玉米粒 豆薯 雞絞肉(煮)	鮮菇高麗 高麗菜 菇類(炒)	青菜	酸辣湯 豆腐 竹筍 木耳		7	3	2	3			##
16	二	義大利麵 麵條	韓式洋釀雞 雞肉 時蔬(燒)	茄汁肉醬 豬肉 時蔬 番茄(煮)	雙色花椰 青花椰 白花椰(炒)	青菜	鮮筍雞湯 筍 雞肉		7	3	2	3			##
17	三	有機白飯 有機白米	筍香燻肉 豬肉 筍 時蔬(焗)	日式甜不辣 甜不辣 時蔬(煮)	海帶三絲 海帶絲 紅蘿蔔 金針菇(炒)	有機菜	豆腐蛋花湯 豆腐 蛋 味噌	乳品	7	3	2	3			##
18	四	麥片飯 白米 麥片	三杯雞 雞肉 時蔬 九層塔(煮)	紹子豆腐 豆腐 時蔬 豬肉(煮)	和風黃芽 黃豆芽 海帶芽(炒)	有機菜	柴香白玉湯 白蘿蔔 時蔬 豬肉		7	3	2	3			##
19	五	端 午 節 放 假													
22	一	紅藜飯 白米 紅藜米	蔥爆豬柳 豬肉 時蔬 洋蔥(炒)	番茄燒腐 豆腐 番茄 時蔬(煮)	金茸鮮瓜 葫瓜 紅蘿蔔 金針菇(炒)	青菜	薏仁排骨湯 冬瓜 薏仁 豬骨	TAD 豆漿	7	3	2	3			##
23	二	香Q白飯 白米	印度咖哩雞 雞肉 馬鈴薯 時蔬(煮)	肉茸冬粉 冬粉 時蔬 豬肉(炒)	脆炒花椰 青花椰 時蔬(炒)	青菜	海苔味噌湯 豆腐 海帶芽		7	3	2	3			##
24	三	有機白飯 有機白米	五香滷肉 豬肉 時蔬(煮)	麥克雞塊*2 雞塊(烤)	鮮蔬翠白 大白菜 時蔬(炒)	有機菜	榨菜豚肉湯 榨菜 時蔬 豬肉	乳品	6	3	2	3			##
25	四	台式炒麵 麵條 時蔬 豬肉	義式茄汁嫩雞 雞肉 時蔬(燒)	黑胡椒豬肉 豬肉 時蔬(煮)	泡菜豆腐煲 凍豆腐 泡菜 時蔬(煮)	有機菜	玉米蛋花湯 馬鈴薯 玉米粒 殼蛋		7	3	2	3			##
26	五	芝麻飯 白米 黑芝麻	沙茶燒肉 豬肉 時蔬(燒)	QQ滷蛋*1 蛋(滷)	梅乾燒筍 筍干 梅乾菜(煮)	有機菜	羅宋湯 番茄 時蔬 豬肉		7	3	2	3			##
29	一	胚芽飯 白米 胚芽米	日式和風燻肉 豬肉 馬鈴薯 時蔬(焗)	香菇麵輪 麵輪 香菇(煮)	木須高麗 高麗菜 木耳(炒)	青菜	元氣蘿蔔湯 白蘿蔔 豬骨		7	3	2	3			##
30	二	結 業 式													

★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★

★表示炸物
◆表示3章認證水產品

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	甜湯
							魚肉類	其他		
0次		1次	11次	8次	20次	0次	1次	3次	1次	4次