



士福餐盒 2792-8561

110年12月 北安國中跳舞班 營養午餐菜單



HACCP衛評參製字第151號
營養師 余珮菱(營養字第008066號)
台北市內湖區新明路193.195.197號



日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	附品	營養成分				鈣質 (mg)	鈉質 (mg)
				魚類製品	有機蔬菜	有機蔬菜			能量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)		
1	三	有機白飯	沙茶豬 <small>豬肉,洋蔥(炒)</small>	日式關東煮 <small>魚漿製品,蘿蔔(煮)</small>	翡翠三絲 <small>豆干絲,海帶絲(炒)</small>	有機蔬菜(綠)	什錦蔬菜湯 <small>高麗菜,番茄,洋蔥(煮)</small>	鮮奶	7	3	2	3	833	402
2	四	咖哩烏龍麵	香烤腿排 <small>雞腿排(烤)</small>	醬燒滷味 <small>豆干,貢丸(滷)</small>	木耳鮮瓜 <small>鮮瓜,木耳(炒)</small>	有機蔬菜(綠)	日式味噌湯 <small>豆腐,海苔(煮)</small>		6	3	2	4	846	379
3	五	芝麻飯	糖醋里肌 <small>豬肉,地瓜(燒)</small>	三杯油豆腐 <small>油豆腐,紅蘿蔔(燒)</small>	南瓜炒蛋 <small>蛋,南瓜(炒)</small>	青菜(綠)	洋芋大骨湯 <small>馬鈴薯,排骨(煮)</small>		6	3	2	3	875	327
6	一	香Q白飯	滑蛋親子丼 <small>雞肉,洋蔥,蛋(燒)</small>	花枝捲 <small>花枝捲(烤)</small>	開陽白菜 <small>白菜,蝦皮,紅蘿蔔(炒)</small>	青菜(綠)	綠豆麥片湯 <small>綠豆,麥片(煮)</small>		6	3	2	3	853	336
7	二	芝麻飯	招牌滷翅腿*2 <small>翅小腿(滷)</small>	台式乾丁肉燥 <small>豆干,豬肉(燒)</small>	紅蘿鮮瓜 <small>鮮瓜,紅蘿蔔(炒)</small>	青菜(綠)	玉米濃湯 <small>玉米粒,馬鈴薯,紅蘿蔔,蛋(煮)</small>		7	3	2	3	875	358
8	三	有機白飯	蜜汁肉片 <small>豬肉,洋蔥(炒)</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉,紅蘿蔔,豆芽菜,木耳(炒)</small>	有機高麗 <small>高麗菜,紅蘿蔔(炒)</small>	青菜(綠)	香菇雞湯 <small>雞肉,菇類,雞塊(煮)</small>	鮮奶	6	3	2	3	875	405
9	四	肉香彩燴蛋炒飯	香烤雞腿 <small>雞腿(烤)</small>	馬鈴薯炒豬 <small>馬鈴薯,豬肉,紅蘿蔔(炒)</small>	鐵板銀芽 <small>豆芽菜,蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜(綠)	鮮瓜排骨湯 <small>鮮瓜,豬肉(煮)</small>		6	3	2	3	875	326
10	五	糙米飯	蘑菇豬柳 <small>豬肉,洋蔥(燒)</small>	QQ滷蛋 <small>蛋(滷)</small>	什錦蘿蔔 <small>蘿蔔,毛豆(煮)</small>	青菜(綠)	酸辣湯 <small>豆腐,木耳,紅蘿蔔,豬肉,蛋(煮)</small>		6	3	2	3	853	355
13	一	小米飯	宮保雞丁 <small>雞肉,刈香,紅蘿蔔,花生(炒)</small>	蜜汁方乾 <small>豆干,白芝麻(滷)</small>	腐皮白菜 <small>豆腐皮,大白菜(炒)</small>	青菜(綠)	米粉湯 <small>米粉,芹菜,油豆腐(煮)</small>		6	3	2	3	853	355
14	二	芝麻飯	佛蒙特咖哩豬 <small>豬肉,馬鈴薯,紅蘿蔔(燒)</small>	左宗棠雞 <small>雞肉,紅蘿蔔(燒)</small>	紅片甘藍 <small>高麗菜,紅蘿蔔(炒)</small>	青菜(綠)	肉骨茶湯 <small>蘿蔔,排骨,豆腐皮(煮)</small>		6	3	2	3	875	337
15	三	有機白飯	五香滷雞翅 <small>雞翅(滷)</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐,青豆,仁豬肉(燒)</small>	雙色花椰 <small>花椰菜,紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜(綠)	綜合燒仙草 <small>QQ糖,燒仙草(煮)</small>	鮮奶	6	3	2	4	855	412
16	四	香Q白飯	油腐燉雞 <small>油豆腐,雞肉(燉)</small>	紅燒杏鮑菇 <small>杏鮑菇,蔬菜(燒)</small>	金茸鮮瓜 <small>鮮瓜,金針菇(煮)</small>	有機蔬菜(綠)	味噌湯 <small>蛋,海苔,魷仔魚(煮)</small>		6	3	2	3	887	365
17	五	士福油飯	醬燒豬排 <small>豬排(燒)</small>	泡菜炒年糕 <small>泡菜,年糕(炒)</small>	韭香銀芽 <small>豆芽菜,韭菜(炒)</small>	青菜(綠)	蘿蔔大骨湯 <small>蘿蔔,大骨(煮)</small>		6	3	2	4	840	322
20	一	麥片飯	匈牙利燉肉 <small>豬肉,馬鈴薯,紅蘿蔔(燉)</small>	BBQ烤翅腿*2 <small>翅小腿(烤)</small>	白菜滷 <small>白菜,紅蘿蔔(滷)</small>	青菜(綠)	大滷湯 <small>豆腐,木耳,紅蘿蔔,豬肉(煮)</small>		6	3	2	3	857	347
21	二	芝麻飯	日式雞肉丼 <small>雞肉,洋蔥,蛋(燒)</small>	海山醬關東煮 <small>蘿蔔,玉米段,豆腐(燒)</small>	鮮蔬寬粉 <small>寬粉,高麗菜,紅蘿蔔(炒)</small>	青菜(綠)	冬至紅豆湯圓 <small>紅豆,小湯圓(煮)</small>		6	3	2	4	854	354
22	三	有機白飯	梅干扣肉 <small>豬肉,梅乾菜,筍乾(燉)</small>	麥克雞塊*2 <small>麥克雞塊(烤)</small>	海帶三絲 <small>海帶,干絲,蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜(綠)	羅宋湯 <small>馬鈴薯,番茄,洋蔥,高麗菜(煮)</small>	鮮奶	6	3	2	3	875	406
23	四	香Q白飯	蒜泥白肉 <small>豬肉,蒜(炒)</small>	雞茸蒸蛋 <small>雞肉,蛋(蒸)</small>	腐皮高麗 <small>高麗菜,豆腐皮(炒)</small>	有機蔬菜(綠)	玉米濃湯 <small>玉米粒,馬鈴薯,紅蘿蔔,蛋,奶粉(煮)</small>		6	3	2	4	891	337
24	五	~耶誕~特餐 紅醬義大利麵	聖誕烤雞 <small>雞肉(烤)</small>	甜條滷百頁 <small>百頁豆腐,甜條(滷)</small>	彩燴花椰 <small>花椰菜,蔬菜(炒)</small>	青菜(綠)	珍菇什錦湯 <small>菇類,大白菜(煮)</small>		6	3	2	3	875	387
27	一	香Q白飯	暖呼呼麻油雞 <small>雞肉,米血糕,蔬菜(燒)</small>	花枝丸*2 <small>花枝丸(烤)</small>	翠炒鮮瓜 <small>鮮瓜,紅蘿蔔(炒)</small>	青菜(綠)	藥膳排骨湯 <small>山藥,馬鈴薯,排骨(煮)</small>		6	3	2	4	875	329
28	二	芝麻飯	甜醬炒豬 <small>豬肉,洋蔥(燒)</small>	咖哩魚丁 <small>馬鈴薯,紅蘿蔔,魚肉(燒)</small>	紅絲津白 <small>大白菜,紅蘿蔔(炒)</small>	青菜(綠)	海芽蛋花湯 <small>海芽,蛋(煮)</small>		6	3	2	3	875	334
29	三	嘉義雞肉有機飯	紅燒豬排 <small>豬排(燒)</small>	玉米肉茸 <small>玉米粒,豬肉,紅蘿蔔(燒)</small>	彩燴銀芽 <small>豆芽菜,紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜(綠)	番茄豆腐湯 <small>番茄,豆腐(煮)</small>	鮮奶	6	3	2	3	844	400
30	四	紅藜飯	豬肉壽喜燒 <small>豬肉,洋蔥(燒)</small>	刈薯炒蛋 <small>蛋,刈薯(炒)</small>	木須甘藍 <small>高麗菜,木耳(炒)</small>	有機蔬菜(綠)	珍珠奶飲 <small>粉圓,奶(煮)</small>		6	3	2	3	829	327

祝各位元旦連假愉快!

★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★

★本菜單含有蝦、花生、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★

日期	主菜種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)			副菜種類分析(次/月)			其他分析(次/月)	
	魚類及其製品	魚肉及海鮮	豬肉	魚肉	生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他	炸物	甜湯	
0次	1次	11次	10次	22次	0次	2次	4次	0次	4次		