



# 士福餐盒 2792-8561

110 年12月 北安國中 營養午餐菜單



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

余珮蕓



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

主要種類(次/月)		主要食材特性分析(次/月)			副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)		
豆類及其製品	魚內及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	加工食品		肉類	甜湯	
					調理食品	其他			
0次	1次	11次	10次	22次	0次	2次	4次	5次	4次