



士福餐盒 2792-8561

111年12月北政國中營養午餐菜單



HACCP 衛生管理字第151號
營養師 李佩真(營養字第008142號)

李佩真



日期	星期	主食	主菜	副主菜	副菜		湯品	附品	營養成分 (每份)	熱能 (Kcal)				
					有機蔬菜	標章蔬菜					熱能	蛋白質	脂肪	碳水化合物
1	四	小米飯 小米, 白米	洋蔥炒雞 雞肉, 洋蔥(炒)	▲日式蒸蛋 柴魚片, 蛋(蒸)	螞蟻上樹 豬絞肉, 冬粉, 高麗菜, 蔬菜(炒)	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 胡瓜, 紅蘿蔔, 排骨(煮)		8	3	3	3	379	400
2	五	▲芝麻飯 黑芝麻, 白米	南洋咖哩豬 馬鈴薯, 豬肉, 蔬菜(煮)	BBQ小雞腿*2 翅小雞(烤)	醬煮蘿蔔 蘿蔔, 玉米段(煮)	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆, 薏仁(煮)		7	3	2	3	384	691
5	一	胚芽飯 胚芽米, 白米	茄汁燻肉 馬鈴薯, 豬肉, 紅蘿蔔(燻)	芝香黑豆干 白芝麻, 黑豆干(滷)	脆炒高麗 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳(炒)	標章蔬菜	玉米雞湯 玉米, 雞肉塊(煮)		7	3	2	3	391	863
6	二	香Q白飯 白米	鮮蔬炒雞丁 雞肉, 四季豆, 蔬菜(炒)	▲番茄炒蛋 番茄, 蛋(炒)	肉燥干片 豆干, 豬肉(炒)	標章蔬菜	▲巧達濃湯 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 蛋, 奶粉(煮)		7	3	2	3	425	863
7	三	玉米有機飯 玉米, 有機白米	日式燒肉 洋蔥, 豬肉片(燒)	▲咖哩石斑魚 石斑魚, 毛豆仁(燒)	白菜滷 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳(炒)	有機蔬菜	◎粽和燒仙草 粽圓, 仙草汁(煮)	水果	7	3	2	3	373	854
8	四	▲芝麻飯 黑芝麻, 白米	蠔油豬柳 豬肉, 蔬菜(燒)	◎麥克雞塊*2 麥克雞塊(烤)	木耳炒瓜 木耳, 紅蘿蔔, 胡瓜(炒)	有機蔬菜	▲日式味噌湯 豆腐, 海帶芽, 柴魚片(煮)		7	3	2	3	416	876
9	五	▲玉米蛋炒飯 玉米, 蛋, 飯	▲★香酥魚排*1 水鯊魚排(炸)	泰式打拋豬 番茄, 九層塔, 豬肉, 豆豉(炒)	鐵板豆苳 豆苳菜, 蔬菜(炒)	有機蔬菜	肉骨茶湯 豬湯排, 豆皮, 蘿蔔(煮)	豆漿	7	3	2	3	365	400
12	一	地瓜飯 地瓜, 白米	筍香控肉 豬肉, 筍(滷)	▲蒸蛋 蛋(蒸)	▲蝦香津白 大白菜, 蝦皮, 紅蘿蔔, 木耳(炒)	標章蔬菜	三絲豆腐湯 蔬菜, 豬肉, 豆腐(煮)		7	3	2	3	407	863
13	二	香Q白飯 白米	鳳梨咕咾肉 鳳梨, 豬肉, 地瓜(燻)	雞茸豆腐 豆腐, 蔬菜, 雞肉(燒)	彩繪鮮瓜 木耳, 紅蘿蔔, 胡瓜(炒)	標章蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔, 雞肉(煮)		7	3	2	3	395	885
14	三	▲芝麻有機飯 黑芝麻, 有機白米	咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔(燻)	▲客家小炒 干片, 小魚干(炒)	塔香海茸 九層塔, 海茸(炒)	有機蔬菜	筍絲湯 筍, 紅蘿蔔, 木耳(煮)	豆漿	7	3	2	3	412	840
15	四	香菇肉燥麵 香菇, 干丁, 豬肉, 麵	烤雞排*1 雞排(烤)	◎甜醬關東煮 甜不辣, 蘿蔔(煮)	▲芝麻季豆 白芝麻, 四季豆, 紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	田園蔬菜湯 豬肉, 高麗菜, 番茄, 洋蔥(煮)		7	3	2	3	415	854
16	五	香Q白飯 白米	茄汁豬柳 豬肉, 蔬菜(燒)	◎鮮蒸燒膏*2 燒膏(蒸)	雙星花椰 花椰菜, 青花菜, 紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	綠豆麥片湯 綠豆, 麥片(煮)	豆漿	7	3	2	3	374	840
19	一	小米飯 小米, 白米	▲親子雞肉丼 雞肉, 洋蔥, 雞蛋(煮)	▲◎腐皮花枝捲*1 花枝捲(烤)	肉燥銀苳 豆苳菜, 紅蘿蔔, 韭菜, 豬肉(炒)	標章蔬菜	海帶冬瓜湯 海帶芽, 冬瓜(煮)		7	3	2	3	420	876
20	二	紫米飯 紫米, 白米	三杯塔香雞 雞肉, 九層塔, 米血糕(炒)	▲洋芋炒蛋 蛋, 洋芋(炒)	脆皮白菜滷 脆皮, 大白菜, 紅蘿蔔(炒)	標章蔬菜	榨菜肉燥湯 榨菜, 豆豉, 豬肉燥, 紅蘿蔔(煮)		7	3	2	3	365	876
21	三	有機白飯 有機白米	西式紅醬燻肉 馬鈴薯, 豬肉, 蔬菜(燻)	▲★椒鹽石斑魚 石斑魚(炸)	木耳有機高麗 木耳, 紅蘿蔔, 有機高麗(炒)	標章蔬菜	酸辣湯 豆腐, 木耳, 紅蘿蔔, 豬肉(煮)	水果	7	3	2	3	378	400
22	四	▲芝麻飯 黑芝麻, 白米	蒜泥白肉 豬肉, 豆苳菜(燒)	四季炒雞 四季豆, 雞肉, 蔬菜(炒)	肉末冬粉 豬肉, 冬粉, 蔬菜(炒)	有機蔬菜	◎冬至小湯圓 紅豆, 紫米, 小湯圓(煮)		8	3	2	3	426	926
23	五	拿坡里肉醬 義大利麵 螺旋麵, 茄汁肉醬	烤雞腿*1 雞腿(烤)	▲小魚干片 小魚干, 豆干片(炒)	彩繪花椰 花椰菜, 青花菜, 蔬菜(炒)	有機蔬菜	▲玉米濃湯 玉米, 蛋, 馬鈴薯, 奶粉(煮)	豆漿	7	3	2	3	418	876
26	一	胚芽飯 胚芽, 白米	洋蔥爆豬柳 豬肉, 洋蔥, 四季豆(炒)	▲海苔蒸蛋 海苔絲, 蛋(蒸)	鐵板豆腐 豆腐, 毛豆仁, 紅蘿蔔(炒)	標章蔬菜	香菇雞湯 香菇, 蘿蔔, 雞肉(煮)		7	3	2	3	391	891
27	二	▲芝麻飯 黑芝麻, 白米	筍干扣肉 梅干菜, 筍, 豬肉(燒)	烤雞翅*1 雞翅(烤)	白菜滷 大白菜, 木耳, 紅蘿蔔(炒)	標章蔬菜	▲◎珍珠奶飲 粉圓, 奶粉(煮)		7	3	2	3	423	400
28	三	糙米有機飯 糙米, 有機白米	沙茶雞肉煲 雞肉, 蘿蔔, 玉米筍(燒)	▲◎腐皮蝦捲*1 蝦捲(烤)	鮮菇炒瓜 胡瓜, 杏鮑菇, 蔬菜(炒)	有機蔬菜	紅麵線羹 紅麵線, 筍, 金針菇, 紅蘿蔔, 木耳(煮)	豆漿	7	3	2	3	386	885
29	四	士福油飯 糯米, 豬肉, 香菇	香烤小翅腿*2 翅小雞(烤)	▲馬鈴薯炒蛋 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 蛋, 毛豆仁(炒)	▲蝦香高麗 高麗菜, 蝦皮, 紅蘿蔔, 木耳(炒)	有機蔬菜	筍香肉燥湯 筍, 香菇, 豬肉(煮)		7	3	2	3	380	885
30	五	▲紅藜飯 紅藜麥, 白米	日式壽喜燒 洋蔥, 豬肉(燒)	塔香菇菇雞 九層塔, 杏鮑菇, 雞肉(炒)	▲芝麻香滷海根 白芝麻, 海根(滷)	有機蔬菜	味噌湯 海帶芽, 豆腐(煮)		7	3	2	3	417	891

★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★本廠未使用輻射污染食品★
★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		炸物	甜湯	
						魚肉 類	其他			
0次	1次	12次	9次	22次	0次	2次	7次	2次	5次	