



士福餐盒 2792-8561

111 年 2 月 北政國中 營養午餐菜單



HACCP衛評參製字第151號
營養師 余珮蓉(營養字第008066號)
台北市內湖區新明路193,195,197號

余珮蓉



日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜		湯品	附品	全蛋 每餐量 (g)	蛋黃 每餐量 (g)	蛋清 每餐量 (g)	雞肉 每餐量 (g)	豬肉 每餐量 (g)	魚類 每餐量 (g)
2/11	五	香Q白飯 白米(蒸)	三杯雞丁 豬肉,米西粒,紅蘿蔔(炒)	★香酥豬排 豬排(炸)	腐皮白菜 白菜,豆腐皮(炒)	青菜 (綠)	鮮瓜排骨湯 鮮瓜,排骨(煮)		6.3	3	2	3	821	365
14	一	地瓜飯 地瓜,白米(蒸)	京醬豬柳 豬肉,洋葱(炒)	玉米燉雞 雞肉,玉米粒(燉)	翠炒高麗 高麗菜,紅蘿蔔(炒)	青菜 (綠)	▲巧達濃湯 馬鈴薯,紅蘿蔔,蛋(煮)		6.5	3	2	2.5	805	365
15	二	芝麻飯 芝麻,白米(蒸)	佛蒙特咖哩雞 雞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔(燉)	◎豬肉餡餅*2 豬肉餡餅(烤)	香菇花椰 花椰菜,菇類(炒)	青菜 (綠)	元宵小湯圓 ~甜湯~ 紅豆,小湯圓(煮)		6.6	3	2	3	872	337
16	三	有機白飯 有機白米(蒸)	梅干扣肉 豬肉,梅乾菜,筍(燉)	◎麥克雞塊*2 麥克雞塊(烤)	黑椒銀芽 豆芽菜,木耳(炒)	有機 蔬菜 (綠)	肉骨茶湯 豆腐皮,排骨,蘿蔔(煮)	豆漿	6.2	3	2	3	844	412
17	四	香Q白飯 白米(蒸)	五香烤腿排 雞腿排(烤)	回鍋肉片 豬肉,豆干,芹菜(炒)	枸杞鮮瓜 鮮瓜,枸杞(炒)	有機 蔬菜 (綠)	▲小魚味噌湯 豆腐,海苔,小魚乾(煮)		6.3	3	2	2.5	829	365
18	五	▲日式炒烏龍 烏龍麵,時蔬,木耳(炒)	★椒鹽豬排 豬排(炸)	▲番茄炒蛋 番茄,蛋(炒)	有機高麗 有機高麗菜,紅蘿蔔(炒)	青菜 (綠)	白菜雞湯 白菜,雞肉(煮)		6.3	3	2	3	851	322
21	一	芝麻飯 白米(蒸)	岩燒雞丁 雞肉,白蘿蔔,紅蘿蔔(燉)	◎士福滷味 豆干,海帶,香丸(湯)	毛豆玉米 玉米粒,毛豆(煮)	青菜 (綠)	綜合燒仙草 綠豆,QQ圓(煮)		6.2	3	2	3	844	347
22	二	香Q白飯 白米(蒸)	糖醋排骨 豬肉,地瓜(燉)	油腐燉雞 雞肉,油豆腐,時蔬(燉)	金茸鮮瓜 鮮瓜,金針菇(炒)	青菜 (綠)	羅宋湯 馬鈴薯,紅蘿蔔,高麗菜,番茄,雞肉(煮)		6.3	3	2	3	851	354
23	三	有機白飯 白米(蒸)	★香酥雞腿 雞腿(炸)	古早味瓜仔肉 豬肉,瓜仔(燉)	鮮蔬蘿蔔 蘿蔔,紅蘿蔔(燉)	有機 蔬菜 (綠)	冬菜粉絲湯 冬菜,冬粉,時蔬(煮)	豆漿	6.5	3	2	3	865	406
24	四	糙米飯 白米(蒸)	▲奶香菇雞 雞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔(燉)	▲◎花枝丸*2 花枝丸(烤)	腐皮高麗 高麗菜,豆腐皮(炒)	有機 蔬菜 (綠)	蘿蔔排骨湯 蘿蔔,排骨(煮)		6.2	3	2	2.5	822	337
25	五	蔥油雞絲飯 雞肉,油蔥酥,白米(蒸,拌)	紅燒豬排 豬排(燉)	▲紅絲炒蛋 蛋,紅蘿蔔(炒)	翠炒白菜 白菜,木耳(炒)	有機 蔬菜 (綠)	大海湯 豆腐,筍,肉絲(煮)		6.2	3	2	2.6	826	387

~~祝各位228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★

★本菜單標記▲為含有海鮮、花生、堅果、蛋、小麥、奶類及相關製品、不適合過敏體質食用★標記◎為加工品★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★

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	0次	5次	6次	11次	0次	4次	0次	3次	2次