士福餐盒 2792-8561

HACCP衛評參製字第151號
營養師 李佩真(營養字第008142號)
台北市內湖區新明路193.195.197號

112年2月 北政國中 營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副主菜	副菜		湯品	附品	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂類	鈉含量	熱量 kcal
13	一	玉米飯 玉米.白米	洋芋燉肉 洋芋.豬肉.蔬菜(燉)	▲客家小炒 小魚干.豆干.蔬菜(炒)	咖哩冬粉 蔬菜.冬粉(炒)	標章青菜	養生雞湯 枸杞.蔬菜.雞肉(煮)		7	3	2	3	364	863
14	二	▲黑白芝麻飯 黑白芝麻.白米	醬爆雞丁 雞肉.蔬菜(炒)	▲番茄炒蛋 番茄.蛋(炒)	針菇花椰菜 金針菇.花椰菜.青花菜(炒)	標章青菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔.排骨(煮)		7	3	2	3	425	863
15	三	糙米有機飯 糙米.有機白米	烤雞腿*1 雞腿(烤)	干丁肉燥 豬肉.干丁(煮)	▲蝦香高麗 蝦皮.高麗菜.蔬菜(炒)	有機蔬菜	芽菜肉絲湯 黃豆芽.豬肉(煮)	豆漿	7	3	2	3	373	854
16	四	拿坡里肉醬義大利麵 豬肉.蔬菜.義大利麵	蜜汁豬排*1 豬排(燒)	▲◎甜條滷蛋 蛋*1.甜不辣(滷)	白菜滷 大白菜.蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆地瓜湯 綠豆.地瓜(煮)		7	3	2	3	384	876
17	五	五穀飯 五穀米.白米	三杯雞 雞肉.蔬菜.九層塔(炒)	肉香豆腐 豬肉.豆腐.蔬菜(燒)	◎雙拼滷味 蘿蔔.香丸(滷)	有機蔬菜	珍菇什錦湯 菇.筍.木耳(煮)		7	3	2	3	407	900
18	六	▲麥片飯 麥片.白米	▲糖醋魚丁 水鯊魚丁.地瓜(燴)	洋蔥豬柳 豬柳.洋蔥(炒)	▲芝麻海根 海根.白芝麻(燒)	標章青菜	▲玉米蛋花湯 玉米粒.蛋.蔬菜(煮)	豆漿	7	3	2	3	395	863
20	一	胚芽飯 胚芽米.白米	咖哩雞 雞肉.馬鈴薯.蔬菜(煮)	◎海山醬關東煮 蘿蔔.豬血糕.甜不辣(煮)	木耳高麗 木耳.高麗菜.蔬菜(炒)	標章青菜	味噌湯 海帶芽.豆腐(煮)		7	3	2	3	363	891
21	二	香Q白飯 白米	沙茶雞肉煲 雞肉.馬鈴薯.蔬菜(燒)	豆干海結 豆干.海帶結(滷)	▲筋絲炒蛋 筋蘿蔔.蛋(炒)	標章青菜	冬瓜大骨湯 冬瓜.排骨(煮)		7	3	2	3	377	900
22	三	▲筋藜有機飯 筋藜麥.有機白米	▲芝麻燒肉 白芝麻.洋蔥.豬肉(燒)	◎麥克雞塊*2 麥克雞塊(烤)	金針菇季豆 蔬菜.四季豆.金針菇(炒)	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 瓜.雞肉(煮)	豆漿	7	3	2	3	391	885
23	四	▲士福油飯 豬肉.香菇.蝦米.糯米	烤雞排*1 雞排(烤)	玉米肉茸 玉米.豬肉.蔬菜(燒)	海帶三絲 海帶絲.干絲.筋蘿蔔(炒)	有機蔬菜	粉圓冬瓜飲 粉圓(煮)		7	3	2	3	402	885
24	五	▲芝麻飯 黑芝麻.白米	筍香滷肉 豬肉.筍(滷)	▲★香酥魚條*2 魚條(炸)	香炒花椰 花椰菜.青花菜.蔬菜(炒)	有機蔬菜	▲巧達濃湯 馬鈴薯.蛋.蔬菜(煮)		7	3	2	3	411	891

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 魚肉類	加工食品 其他	炸物	甜湯
0次	1次	4次	6次	11次	0次	0次	3次	1次	2次