



士福餐盒 2792-8561

112年6月北政國中 營養午餐菜單



HACCP衛評參製字第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	營養成分表				熱量 kcal	
								蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	纖維 (g)		
1	四	玉米飯 玉米粒, 白米	蜜汁肉條 洋葱, 豬肉(燒)	▲海苔 蒜炒蛋 海苔絲, 杏鮑菇, 蛋, 蔬菜(炒)	鐵板豆苳 豆苳菜, 蔬菜(炒)	有機蔬菜	薏仁雞湯 薏仁, 馬鈴薯, 雞肉	8	3	2	3	384	900
2	五	香Q白飯 白米	◎塔香雞肉 九層塔, 米血糕, 雞肉(炒)	回鍋肉片 高麗菜, 豆干片, 豬肉(炒)	▲柴香豆段 柴魚片, 豆段(炒)	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔, 排骨	7	3	2	3	347	841
5	一	▲麥片飯 麥片, 白米	咖哩豬 豬肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔(煮)	▲虱目魚條*2 虱目魚(燒)	木耳蒲瓜 蒲瓜, 蔬菜, 木耳(炒)	青菜	羅宋湯 豬肉, 番茄, 高麗菜, 蔬菜	7	3	2	3	358	863
6	二	▲芝麻飯 黑芝麻, 白米	沙茶炒雞 蔬菜, 雞肉(炒)	干丁肉燥 干丁, 豬肉(煮)	金茸花椰 花椰菜, 青花菜, 金針菇(炒)	青菜	▲玉米濃湯 玉米, 紅蘿蔔, 蛋	7	3	2	3	363	863
7	三	小米有機飯 小米, 有機白米	★炸翅腿*2 翅腿(炸)	油豆腐肉 豬肉, 油豆腐(滷)	脆炒高麗 高麗菜, 蔬菜(炒)	有機蔬菜	芥菜排骨湯 高豆苳, 排骨	7	3	2	3	382	854
8	四	香Q白飯 白米	▲芝麻 日式燒肉 白芝麻, 豬肉, 洋葱(燒)	◎麥克雞塊*2 麥克雞塊(燒)	白菜滷 大白菜, 蔬菜(滷)	有機蔬菜	~甜湯~ 山粉圓甜湯 山粉圓	7	3	2	3	416	876
9	五	肉絲炒麵 豬肉, 麵, 高麗菜	烤雞排*1 雞排(燒)	肉香豆腐 豆腐, 豬肉, 蔬菜(燒)	紅燒蘿蔔 蘿蔔, 蔬菜(燒)	有機蔬菜	鮮菇黃瓜湯 菇, 黃瓜	7	3	2	3	360	900
12	一	胚苳飯 胚苳米, 白米	筍香控肉 豬肉, 筍(滷)	雞茸 玉米干丁 玉米, 干丁, 雞肉(炒)	螞蟻上樹 高麗菜, 紅蘿蔔, 冬粉, 豬肉(炒)	青菜	香菇雞湯 香菇, 雞肉, 蘿蔔	7	3	2	3	378	863
13	二	▲芝麻飯 黑芝麻, 白米	▲奶香菇雞 馬鈴薯, 杏鮑菇, 雞肉, 蔬菜(燒)	紅燒凍豆腐 凍豆腐, 蔬菜(燒)	炒白菜 大白菜, 蔬菜(炒)	青菜	◎~甜湯~ 地瓜QQ圓 地瓜, 脆圓	7	3	2	3	425	885
14	三	有機白飯 有機白米	蒜泥白肉 豬肉, 豆苳菜(煮)	◎海苔 花枝丸*2 海苔絲, 花枝丸(燒)	枸杞蒲瓜 蒲瓜, 枸杞(炒)	有機蔬菜	三絲豆腐湯 蔬菜, 筍, 豆腐	7	3	2	3	389	840
15	四	▲紅藜飯 紅藜麥, 白米	京醬肉絲 豬肉, 干片, 蔬菜(炒)	蘿蔔燒雞 蘿蔔, 雞肉(燒)	海帶炒苳菜 海帶絲, 豆苳菜, 蔬菜(炒)	有機蔬菜	冬瓜大骨湯 冬瓜, 排骨	7	3	2	3	405	854
16	五	蘑菇鐵板麵 蘑菇, 蔬菜, 麵	紅燒雞排 雞排(燒)	黃瓜炒肉片 黃瓜, 豬肉(炒)	雙星花椰 花椰菜, 青花菜, 蔬菜(炒)	有機蔬菜	▲巧達濃湯 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 蛋	7	3	2	3	402	840
17	六	香Q白飯 白米	洋葱炒雞丁 洋葱, 雞丁(炒)	▲毛豆炒蛋 毛豆, 蔬菜, 蛋(炒)	紅蘿高麗 紅蘿蔔, 高麗菜(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 海帶苳	7	3	2	3	348	840
19	一	▲士福油飯 糯米, 香菇, 豬肉, 蝦米	★炸翅腿*2 翅腿(炸)	海結滷豆干 海帶絲, 豆干(滷)	木耳白菜 蔬菜, 大白菜, 木耳(炒)	青菜	薑絲冬瓜湯 薑, 冬瓜	7	3	2	3	413	876
20	二	香Q白飯 白米	咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 蔬菜(煮)	肉香冬粉 豬肉, 冬粉, 蔬菜(炒)	彩繪花椰 蔬菜, 花椰菜, 青花菜(炒)	青菜	~甜湯~ 綠豆甜湯 綠豆, 西谷米	7	3	2	3	365	876
21	三	糙米有機飯 糙米, 白米	洋葱魚排*1 洋葱, 魚排(燒)	蘿蔔滷肉 蘿蔔, 豬肉, 紅蘿蔔(滷)	清炒蒲瓜 蒲瓜, 蔬菜(炒)	有機蔬菜	珍菇蔬菜湯 菇, 高豆苳	7	3	2	3	378	900
22	四	端午佳節愉快											
23	五												
26	一	小米飯 小米, 白米	薑汁燒肉 豬肉, 洋葱(燒)	甘藷雞柳條*1 地瓜, 雞柳條*1(燒)	脆炒高麗 高麗菜, 蔬菜(炒)	青菜	▲玉米蛋花湯 玉米, 蛋, 紅蘿蔔	7	3	2	3	341	841
27	二	台式醃醬麵 豬肉, 干丁, 白麵	燒烤翅腿*2 翅腿(燒)	◎糯米丸子*1 珍珠丸(蒸)	▲蝦香白菜 蝦皮, 大白菜, 蔬菜(炒)	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜, 排骨	7	3	2	3	423	900
28	三	有機白飯 有機白米	▲★鹽酥 地瓜魚 地瓜, 魚(炸)	韓式肉片 豬肉, 年糕, 大白菜(燒)	▲芝麻海根 白芝麻, 海根(燒)	有機蔬菜	洋芋雞湯 馬鈴薯, 雞肉	7	3	2	3	386	885
29	四	香Q白飯 白米	爆炒豬柳 豬肉, 蔬菜(炒)	▲日式蒸蛋 柴魚片, 蛋(蒸)	香炒豆苳 豆苳菜, 木耳, 蔬菜(炒)	有機蔬菜	~甜湯~ ◎粉圓珍珠飲 粉圓	7	3	2	3	380	885
30	五	休業式不供餐											

★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	魚肉 類	加工食品 其他	炸物	甜湯		
0次	2次	8次	10次	20次	0次	12次	5次	2次	4次		