



士福餐盒

113年10月份菜單北政國中



地址：臺北市內湖區新明路195號

服務電話：2792-8561

營養師：汪雅萍（營養字4150號）

日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	副菜3	湯品	附品	全蛋 每份(份)	豆蛋 每份(份)	蔬菜 每份(份)	油脂 每份(份)	(含 糖) 每份(份)	熱量 kcal
1	二	香Q白飯	南洋咖喱豬 馬鈴薯 時蔬 豬肉(煮)	◎麥克雞塊*2 麥克雞塊(烤)	鮮菇白菜 大白菜 菇類(炒)	青菜	蕃瓜雞湯 蕃瓜 雞肉		6.5	2.8	2	2.5	387	828
2	三	有機白飯	和風壽喜燒 豬肉 時蔬(燒)	滷豆腐 滷豆腐 時蔬 豬肉(燒)	蒜香花椰 花椰菜 青花菜 時蔬(炒)	有機菜	▲玉米蛋花湯 玉米粒 蛋 時蔬	果汁	6.6	2.7	2	2.3	352	818
3	四	肉香炒飯 白米 肉燥	日式燒雞排*1 雞排(燒)	◎海山醬關東煮 白蘿蔔 甜不辣(煮)	肉燥豆段 豆段 時蔬 肉燥(炒)	有機菜	綠豆湯 綠豆		6.5	2.7	2	2.4	370	816
4	五	▲五穀飯 白米 五穀米	▲奶香燻雞 雞肉 時蔬 奶粉(燻)	京醬肉絲 肉絲 時蔬(炒)	木耳高麗 高麗菜 木耳(炒)	有機菜	蔬菜大骨湯 蔬菜 大骨		6.5	2.5	2	2.6	410	810
7	一	香Q白飯	泡菜肉片 時蔬 肉片(煮)	岩燒雞丁 雞丁 時蔬(燒)	海帶三絲 海帶絲 干絲 時蔬(炒)	青菜	養生冬瓜湯 冬瓜 時蔬		6.5	2.5	2	3	352	828
8	二	▲紅藜飯 白米 紅藜麥	◎香雞堡排*1 香雞堡排(烤)	普羅旺斯燻肉 豬肉 時蔬(燻)	鮮菇時瓜 時瓜 鮮菇(炒)	青菜	黑糖粉圓湯 粉圓		6.6	2.5	2	2.5	388	812
9	三	有機白飯	蜜汁燒豬排*1 豬排(燒)	紅燒菇雞 雞肉 菇類 時蔬(燒)	韭香銀芽 韭菜 豆芽菜(炒)	有機菜	羅宋湯 馬鈴薯 番茄 時蔬	保久乳	6.8	2.5	2	2.5	418	826
10	四	國慶日快樂!(*~▽~*)												
11	五	▲什錦烏龍麵 麵條 蔬菜	橙汁肉 豬肉 蔬菜(燒)	▲◎腐皮魷魚捲*1 腐皮魷魚捲(烤)	白菜滷 大白菜 蔬菜(滷)	有機菜	▲筍片排骨湯 筍片 排骨		6.5	2.5	2	2.6	375	810
14	一	香Q白飯	洋釀雞翅*1 三節雞翅(烤)	蒜泥白肉 豬肉 時蔬(燒)	薑燒海根 海帶根 薑(炒)	青菜	田園蔬菜湯 蔬菜 豆腐		6.6	2.6	2	2.5	352	820
15	二	地瓜飯	塔香沙嗲燒肉 豬肉 時蔬(燒)	▲時蔬炒蛋 時蔬 蛋(炒)	木耳干絲 木耳 干絲(炒)	青菜	白玉雞湯 蘿蔔 雞肉		6.5	2.6	2	2.5	356	813
16	三	有機白飯	宮保雞丁 雞丁 時蔬(燒)	肉香油腐 滷豆腐 時蔬 豬肉(滷)	白綠雙花 青花菜 花椰菜 時蔬(炒)	有機菜	▲玉米濃湯 玉米粒 蛋 時蔬	果汁	6.7	2.5	2	3	421	842
17	四	▲黑椒蘑菇 鐵板麵 麵條 蘑菇 黑椒 豬肉	燒烤豬排*1 豬排(燒)	甜甜豆沙包*1 豆沙包(蒸)	彩蔬鮮瓜 時蔬 時瓜(炒)	有機菜	◎黑糖珍珠圓 珍珠圓		6.5	2.5	2.5	3	390	840
18	五	▲芝麻飯 白米 芝麻	佛蒙特咖喱豬 豬肉 馬鈴薯 蔬菜(煮)	▲◎椒香魷魚丸*2 魷魚丸(烤)	鮮菇高麗 高麗菜 蔬菜 菇類(炒)	有機菜	肉絲芥菜湯 肉絲 黃豆芽		6.7	2.7	2.6	3	342	872
21	一	香Q白飯	▲日式親子丼 雞肉 蔬菜 蛋(煮)	◎士福滷味 白蘿蔔 貢丸 米西糕(滷)	▲時蔬豆段 豆段 紅蘿蔔(炒)	青菜	▲薑絲蛋花湯 薑絲 蛋花 海帶芽		6.7	2.5	2.7	2.5	316	837
22	二	糙米飯	岩燒豬排*1 豬排(燒)	▲玉米炒蛋 玉米粒 蛋 時蔬(炒)	時蔬冬粉 冬粉 蔬菜(炒)	青菜	酸辣湯 豆腐 筍絲 木耳 時蔬		6.5	2.5	2.7	3	335	845
23	三	小米有機飯	★脆皮雞米花 雞肉 馬鈴薯(炸)	義式獅子頭*1 獅子頭 時蔬(燒)	麻香豆芽 黃豆芽 時蔬(炒)	有機菜	時瓜大骨湯 鮮瓜 大骨	保久乳	6.6	3	2	3	416	872
24	四	▲義大利麵 義大利麵	香烤雞排*1 雞排(烤)	番茄 西西里肉醬 豬絞肉 蔬菜(煮)	彩繪花椰 花椰菜 青花菜 時蔬(炒)	有機菜	▲紅豆麥片湯 紅豆 麥片		6.7	3	2	2.5	397	857
25	五	香Q白飯	辣子雞丁 雞丁 時蔬(燒)	客家小炒 豆干 肉絲 蔬菜(炒)	▲鮮菇炒筍 筍 菇類 時蔬(炒)	有機菜	大醬蔬菜湯 蔬菜 海帶芽		6.7	2.6	2	2.5	387	827
28	一	肉絲炒飯 白米 肉絲	▲◆白菜魚丁 魚丁 白菜(燒)	◎三杯燒雞 雞肉 米西糕 時蔬(燒)	蒜香高麗 高麗菜 時蔬(炒)	青菜	番茄豆腐湯 番茄 豆腐		6.6	2.6	2	2.5	356	820
29	二	香Q白飯	照燒豬排*1 豬排(燒)	腐皮雞肉煲 腐皮 雞肉 蔬菜(燒)	木須冬瓜 冬瓜 木耳(炒)	青菜	▲巧達濃湯 馬鈴薯 蛋 時蔬		6.5	2.5	2	3	367	828
30	三	▲麥片有機飯 有機白米 麥片	★香炸雞排*1 雞排(炸)	下飯瓜仔肉 豆干丁 碎瓜 豬絞肉(燒)	金菇花椰 金針菇 花椰菜 時蔬(炒)	有機菜	鮮蔬排骨湯 時蔬 排骨	TAP 豆漿	6.8	2.7	2.8	3.2	410	893
31	四	胚芽飯	醬爆豬柳 豬柳 時蔬(炒)	紅醬雞茸 雞肉 時蔬(燒)	時蔬季豆 季豆 時蔬(炒)	有機菜	摩摩喳喳 西谷米 椰漿		6.8	2.7	2	2.5	375	841
★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★▲含有過敏源食材◎表示加工品														
★本公司皆使用國產豬肉★◆表示3章認證水產品★表示炸物														
主菜種類(次/月)					主菜食材特性分析(次/月)					副菜食材分析(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		池作品	其他分析(次/月)		甜味		
							魚肉類	其他						
0次	1次	11次	9次		21次	1次	0次	4次	2次	4次				