



士福餐盒

113年12月份午餐菜單北政國中



地址：臺北市內湖區新明路195號

服務電話：2792-8561

營養師：王雅萍（營養字4150號）

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯品	附品	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類類 (份)	含鈣量 mg	熱量 kcal
2	一	香Q白飯	▲日式親子丼 雞肉 蔬菜 蛋(煮)	黑椒豆干肉片 豆干 豬肉 時蔬(燒)	脆炒高麗 高麗菜 蔬菜(炒)	青菜	豆薯薏仁排骨湯 豆薯 薏仁 排骨		7	2.8	2	3	387	927
3	二	小米飯	義式燻肉 豬肉 蔬菜(燻)	▲什錦炒蛋 蛋 時蔬(炒)	干扁四季豆 四季豆 蔬菜(炒)	青菜	▲玉米濃湯 玉米粒 蔬菜 蛋		7	2.5	3	2.5	370	903
4	三	有機白飯	蒜香豬排*1 豬排(燒)	玉米雞茸 玉米粒 雞肉 時蔬(煮)	鮮蔬時瓜 瓜 時蔬(炒)	有機菜	芥菜肉絲湯 香豆芽 豬肉	保久乳	7	2.9	2	3	352	936
5	四	蒜香肉絲炒飯 白米 肉絲	避風塘炒雞 雞肉 時蔬 蒜酥(炒)	台式白菜豬 豬肉 白菜 時蔬(煮)	◎螞蟻上樹 冬粉 蔬菜(炒)	有機菜	◎綠豆QQ 綠豆 脆圓		7	3	2	2.6	410	927
6	五	胚芽飯	蜜汁豬排*1 豬排(燒)	▲海苔蒸蛋 蛋 海苔(蒸)	脆炒白菜 大白菜 蔬菜(炒)	有機菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔 大骨		7	2.5	2	3	352	900
9	一	麥片飯	BBQ雞排*1 雞排(烤)	肉燥豆腐 豬肉 豆腐(燒)	彩繪花椰 綠花椰 蔬菜(炒)	青菜	▲海帶蛋花湯 海帶芽 蛋		7	2.5	2	3	388	900
10	二	香Q白飯	紅燒燻肉 豬肉 時蔬(燻)	★◎麥克雞塊*2 麥克雞塊(炸)	韭香銀芽 豆芽 韭菜 蔬菜(炒)	青菜	田園蔬菜湯 蔬菜 番茄		7	2.9	2	3	375	936
11	三	麥片有機白飯	麻油雞 雞肉 蒜 蔬菜(燒)	時蔬炒蛋 蛋 時蔬(炒)	脆炒甘藍 高麗菜 蔬菜(炒)	有機菜	豆薯肉絲湯 豆薯 豬肉	果汁	7	2.5	2	3.3	418	914
12	四	▲招牌油飯 糯米 肉絲 香菇 蝦皮	★脆皮雞翅*1 三節翅(炸)	蘿蔔佃煮 白蘿蔔 玉米粒 豬肉(煮)	香炒蒲瓜 蒲瓜 時蔬(炒)	有機菜	◎黑糖粉圓 粉圓		7	2.5	2	3.5	390	923
13	五	藜麥飯	唐揚雞 雞肉 時蔬(炸)	紅燒獅子頭*1 獅子頭 大白菜(燒)	薑燒海結 海帶結 薑(燒)	有機菜	鮮瓜排骨湯 瓜 排骨		7	3	2	2.5	395	923
16	一	香Q白飯	糖醋雞肉 雞肉 時蔬(燒)	豆芽菜燒豬肉 豬肉 豆芽菜(燒)	開陽白菜 大白菜 蔬菜(炒)	青菜	▲三鮮湯 筍絲 時蔬 豬肉		7	3	2	2.6	315	927
17	二	地瓜飯	士福豬排*1 豬排(燒)	紅燒菇雞 雞肉 蒜 時蔬(燒)	木耳干絲 木耳 干絲(炒)	青菜	羅宋湯 馬鈴薯 蔬菜 豬肉 番茄		7	3	2	2.5	397	923
18	三	有機白飯	京醬肉絲 豬肉 蔬菜(炒)	肉香油豆腐 油豆腐 時蔬 雞肉(燒)	紅絲花椰 綠花椰 蔬菜(炒)	有機菜	青木瓜排骨湯 青木瓜 排骨	保久乳	7	2.5	2	3.3	421	914
19	四	DIY鐵板麵	炙烤雞翅*1 雞翅(烤)	拌麵肉醬 豬肉 玉米粒 時蔬(煮)	◎豆沙包*1 豆沙包(蒸)	有機菜	紫菜豆腐湯 海帶芽 豆腐		7	2.5	2	3.5	387	923
20	五	芝麻飯	醬燒雞丁 雞肉 蔬菜(燒)	▲日式蒸蛋 蛋 柴魚(蒸)	茄汁洋芋 馬鈴薯 蔬菜(燒)	有機菜	◎紅豆小湯圓 紅豆 湯圓		7	2.6	2	3.5	397	932
23	一	香Q白飯	蔥爆豬柳 豬肉 時蔬(炒)	香烤翅小腿*1 翅小腿(烤)	鮮蔬時瓜 瓜 時蔬(煮)	青菜	▲巧達濃湯 馬鈴薯 時蔬 奶粉		7	2.5	2	3.5	375	923
24	二	糙米飯	青醬燻雞 雞肉 蔬菜(燻)	▲肉燥海蛋*1 蛋 豬肉(油)	麻婆豆腐 豆腐 豬肉 時蔬(煮)	青菜	薑絲冬瓜湯 薑絲 冬瓜 豬骨		7	2.5	2	3.1	367	905
25	三	有機白飯	◎麥香雞排*1 麥香雞排(烤)	蒜泥白肉 豬肉 蔬菜(燒)	雙色花椰 綠花椰 白花椰 蔬菜(炒)	有機菜	▲玉米蛋花湯 玉米粒 蛋 時蔬	果汁	7	2.5	2	3.2	410	909
26	四	紫米飯	◆白菜魚肉 生鮮魚肉 大白菜(燒)	醬爆肉片 豬肉 時蔬(燒)	香脆高麗 高麗菜 蔬菜(炒)	有機菜	◎地瓜圓燒仙草 地瓜圓 仙草		7	2.5	2	3	375	900
27	五	義大利麵	★黃金雞翅*1 三節翅(炸)	西西里肉醬 豬肉 玉米粒 番茄(煮)	芝香季豆 豆段 白芝麻(炒)	有機菜	鮮瓜雞湯 時瓜 雞肉		7	2.7	2	3	356	918
30	一	香Q白飯	★鹽酥雞*3 雞肉 時蔬(炸)	◎豬肉炒甜不辣 甜不辣 豬肉(炒)	鐵板豆芽 香豆芽 蔬菜(炒)	青菜	結頭菜排骨湯 結頭菜 排骨	TAP豆漿	7	2.5	2	3	390	900
31	二	胚芽飯	黑椒豬柳 豬肉 蔬菜(炒)	◎魷魚丸*2 魷魚丸(烤)	白菜西魯肉 大白菜 豬肉 蔬菜(燒)	青菜	▲海芽蛋花湯 海帶芽 蛋		7	2.5	2	3.4	376	918
★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★														
★本公司皆使用國產豬肉★														
▲含有過敏源食材◎表示加工品 ◆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)			其他分析(次/月)						
豆類 及豆制品 5次	魚肉 及海鮮 1次	豬肉 21次	雞肉 17次	生鮮食材 39次	調理 食品 2次	加工食品 0次		油炸食品 4次	甜湯 4次					