



士福餐盒

113年6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：江雅萍（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	全豬雜碎(份)	四色蛋肉(份)	蔬菜類(份)	油類(份)	(含)肉類(份)	熱量 kcal
3	一	香Q白飯 白米	青醬燻雞丁 馬鈴薯 雞丁 蔬菜(燒)	豬肉燒豆腐 豬肉 豆腐(燒)	脆炒高麗 高麗菜 木耳(炒)	青菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔 排骨		6.3	2.5	2	2.6	360	796
4	二	香Q白飯 白米	糖醋豬肉 蔬菜 豬肉 馬鈴薯(燒)	◎甜醬關東煮 白蘿蔔 甜不辣(煮)	鮮菇白菜 白菜 菇(炒)	青菜	榨菜肉絲湯 榨菜 豬肉 筍		6.5	2.5	2	3	315	828
5	三	▲芝麻有機飯 有機白米 黑芝麻	京醬豬柳 豬肉柳 洋蔥(燒)	肉末蒸蛋 蛋 豬肉(蒸)	芥菜海根 豆芥菜 海帶根(炒)	有機菜	珍菇什錦湯 金針菇 蔬菜	保久乳	6.2	2.5	2	3	370	807
6	四	傳統炸醬麵 白麵條	烤雞腿排*1 雞腿排(烤)	招牌干丁肉燥 豆干丁 豬絞肉(燒)	芝香豆段 白芝麻 四季豆(炒)	有機菜	◎紅豆QQ圓湯 紅豆 QQ圓		6.3	2.5	2	2.6	342	796
7	五	▲麥片飯 白米 麥片	泡菜豬肉 豬肉 蔬菜(燒)	豆皮雞丁 豆皮 雞丁 蔬菜(煮)	彩燻花椰 青花菜 蔬菜(炒)	有機菜	▲玉米濃湯 玉米粒 奶粉		6.2	2.4	2	2.7	344	786

端午節假期

11	二	香Q白飯 白米	普羅旺斯燻肉 豬肉 蔬菜(燻)	★◎麥克雞塊*2 麥克雞塊(炸)	螞蟻上樹 冬粉 蔬菜(炒)	青菜	番茄豆腐湯 番茄 豆腐		6.5	2.6	2	2.5	337	813
12	三	小米有機飯 有機白米 小米	照燒豬排*1 豬排(燒)	乾燒雞丁 蔬菜 雞肉(炒)	時令鮮瓜 瓜類 蔬菜(炒)	有機菜	▲海苔蛋花湯 味噌 海苔 蛋		6.5	2.5	1.8	2.5	315	800
13	四	香Q白飯 白米	日式壽喜燒 豬肉 洋蔥(燒)	▲時蔬炒蛋 時蔬 蛋(炒)	海結豆干 海帶結 豆干(燻)	有機菜	綠豆湯 綠豆		6.5	2.2	2	3	310	805
14	五	◎海苔香鬆飯 白米 海苔絲 香鬆	唐揚雞 雞肉 蔬菜(燒)	干片肉燥 豆干片 豬肉燥(燒)	麻香薑芥 薑豆芥 時蔬(炒)	有機菜	▲鮮筍大骨湯 大骨 筍		6.5	2.3	2	2.5	324	790
17	一	香Q白飯 白米	▲筍干控肉 筍 豬肉(燒)	▲◎腐皮花枝捲*1 花枝捲(烤)	紅燒豆腐 油豆腐 蔬菜(燒)	青菜	薑瓜雞湯 薑瓜 雞肉		6.4	2.5	2	2.7	335	807
18	二	五穀飯 白米 五穀米	三杯雞丁 雞肉 蔬菜(燒)	蘿蔔燒肉 蘿蔔 豬肉(燒)	木須高麗 高麗菜 木耳(炒)	青菜	味噌海帶湯 豆腐 海帶芽		6.6	2.5	1.5	2.5	347	800
19	三	肉燥有機炒飯 有機白米 肉燥	醬烤翅腿*2 翅小腿(烤)	▲三色炒蛋 玉米 蛋 蔬菜(炒)	金菇花椰 花椰菜 青花菜 金針菇(炒)	有機菜	日式豚骨湯 馬鈴薯 蔬菜 豬骨	保久乳	6.2	2.5	2	3	370	807
20	四	糙米飯 白米 糙米	蘑菇鐵板豬柳 豬肉 洋蔥 蘑菇(燒)	回鍋干片 豆干片 蔬菜(炒)	香炒季豆 四季豆 蔬菜(炒)	有機菜	奇亞籽甜湯 山粉圓 黑糖		6.3	2.4	2	2.7	374	793
21	五	▲芝麻飯 白米 黑芝麻	▲泰式椰奶雞 雞肉 蔬菜 椰漿(燒)	白菜獅子頭*1 白菜 獅子頭(燒)	韭香銀芽 豆芥菜 紅蘿蔔 韭菜(炒)	有機菜	大滷湯 豆腐 蔬菜 豬肉		6.5	2.4	2	3	366	820
24	一	香Q白飯 白米	洋蔥燒肉 豬肉 洋蔥(燒)	▲柴香蒸蛋 蛋 柴魚片(蒸)	紅絲鮮瓜 紅蘿蔔 蒲瓜(炒)	青菜	◎蔬菜貢丸湯 蔬菜 貢丸	TAP 豆漿	6.2	2.5	2	3	337	807
25	二	拿坡里義大利麵 豬肉 玉米粒 義大利麵	★薑金雞翅*1 三節翅(炸)	番茄肉醬 豬肉 番茄 蔬菜(燒)	雙色花椰 花椰菜 青花菜(炒)	青菜	▲巧達濃湯 玉米 馬鈴薯		6.3	2.6	2	2.8	347	812
26	三	有機白飯 有機白米	◆照燒魚球 生鮮魚丁 馬鈴薯 洋蔥(燒)	腐皮雞肉煲 雞肉 豆皮 蔬菜(煮)	木耳高麗 高麗菜 木耳(炒)	有機菜	薑絲冬瓜湯 薑絲 豬骨 冬瓜		6.1	2.5	2	3	315	800
27	四	小米飯 白米 小米	咖喱雞 雞丁 馬鈴薯(煮)	干丁肉燥 干丁 豬絞肉(燒)	▲QQ海蛋*1 海蛋(燻)	有機菜	◎地瓜脆圓湯 地瓜 脆圓		6.4	2.3	2	2.7	310	792

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 及其製品	魚肉 及海鮮	豬肉	雞肉及雞蛋	生鮮食材	調理 食品	加工食品		油炸品	甜湯
6次	2次	15次	11次	26次	2次	魚肉類	其他		
						0次	4次	2次	4次