



福士福餐盒

114年2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：汪雅萍（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	全蛋雞腿排(份)	豆魚蛋肉排(份)	蔬菜類(份)	油類類(份)	(含鈣量n g)	熱量kcal
11	二	香Q白飯	糖醋咕咾肉 豬肉 地瓜 鳳梨 (煮)	▲肉燥滷蛋*1 蛋 豬肉(滷)	紅絲高麗 高麗菜 紅蘿蔔(炒)	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜 豬骨		7	2.8	2.5	2.5	387	917
12	三	有機白飯	▲筍香肉絲 豬肉 筍絲 豆莢(炒)	★鹹酥雞*3 雞肉 長豆(炸)	雙色花椰 白花椰 綠花椰 木耳(炒)	有機菜	馬鈴薯豚肉湯 馬鈴薯 時蔬 排骨	保久乳	6.5	3	2	3	370	910
13	四	小米飯	塔香三杯雞 雞肉 杏鮑菇 九層塔(煮)	香嫩豆腐豬肉 豆腐 豬肉(煮)	毛豆玉米 玉米粒 毛豆(炒)	有機菜	紅豆薏仁湯 紅豆 薏仁		7	2.5	2.5	2.5	352	890
14	五	日式烏龍炒麵 雞條 高麗菜 雞絞肉	蒜香豬排*1 豬排(燒)	★◎椒香魷魚丸*2 魷魚丸(炸)	▲蝦香白菜 大白菜 蝦皮 時蔬(炒)	有機菜	味噌湯 海帶芽 味噌		7	3	2	2.5	410	923
17	一	糙米飯	B3Q雞翅*1 雞翅(烤)	醃醃滷肉 豬肉 蘿蔔 冰糖(滷)	清炒鮮瓜 瓜類 紅蘿蔔(炒)	青菜	黑糖綠豆地瓜 綠豆 地瓜		7	2.8	2.5	2.5	375	917
18	二	麥片飯	沙嗲燒肉 豬肉 時蔬(燒)	▲時蔬炒蛋 蛋 時蔬(炒)	黑椒芥菜 豆芥菜 木耳(炒)	青菜	蕃茄豆腐湯 番茄 豆腐		6.5	2.5	2	2.5	418	843
19	三	有機白飯	咖喱雞 雞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔(煮)	肉絲海根 海根 薑 肉絲(燒)	蒜酥豆段 長豆 蒜酥(炒)	有機菜	肉骨茶湯 豆皮 排骨 時蔬	果汁	7	2.5	2	2.5	390	878
20	四	DIY義式拌麵 雞條	迷迭香雞排*1 雞排(烤)	拌麵肉醬 豬絞肉 玉米粒 時蔬(煮)	香烤地瓜條*5 地瓜條(烤)	有機菜	▲西式濃湯 玉米粒 馬鈴薯 蛋		6.5	3	2.5	2.5	335	900
21	五	芝麻飯	▲筍乾焗肉 豬肉 筍乾 時蔬(燒)	避風塘炒雞 雞肉 時蔬 蒜酥(炒)	◎螞蟻上樹 冬粉 時蔬 豬肉(炒)	有機菜	結頭菜排骨湯 結頭菜 排骨		6.5	3	2	2.8	388	901
24	一	士福油飯 糯米 肉絲 香菇 蝦皮	金喜豬排*1 豬排(燒)	洋釀雞丁 雞肉 地瓜 時蔬(燒)	脆炒高麗 高麗菜 時蔬(炒)	青菜	▲大滷湯 筍 木耳 豆腐	TAP豆漿	6.5	3	2	2.5	410	888
25	二	五穀飯	醬燒雞丁 雞肉 紅蘿蔔 豆莢(燒)	◆紅燒魚肉 生鮮魚肉 洋葱(燒)	木耳扁蒲 木耳 蒲瓜(炒)	青菜	▲海苔蛋花湯 海帶芽 蛋		7	3	2	2.5	367	923
26	三	有機白飯	★轟炸雞排*1 雞排(炸)	泡菜燒肉 豬肉 白菜(燒)	金菇花椰 花椰菜 金針菇(炒)	有機菜	鮮瓜大骨湯 瓜類 排骨		6.5	2.5	2	2.5	375	843
27	四	糙米飯	匈牙利燻肉 豬肉 馬鈴薯 紅蘿蔔(燻)	▲海苔蒸蛋 蛋 海苔(蒸)	豆腐南瓜煲 豆腐 南瓜 毛豆(煮)	有機菜	▲紫米燕麥奶 紫米 燕麥 奶粉		6.5	3	2	2.5	390	888
28	五	228 和 平 紀 念 日 放 假 一 天 ！												
★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)														
加五食品														
魚肉類														
其他														
油炸食品														
甜湯														
3次														
3次														