



士福餐盒

114年6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	全糖糖漿(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油類(份)	(n g)	熱量 kcal
2	一	糙米飯	普羅旺斯燒肉 豬肉 時蔬(燒)	蜜汁豆干 豆干 時蔬(燒)	韓式蕎麥 蕎麥芽 時蔬(炒)	青菜	▲筍片肉絲湯 筍 時蔬 豬肉		6.8	2.8	3	2.5	387	916
3	二	香Q白飯	洋芋燻雞 雞肉 時蔬(燻)	肉茸長豆 長豆 豬肉(燒)	時令鮮瓜 瓜 時蔬(炒)	青菜	玉米蛋花湯 玉米粒 蛋 時蔬		6.7	2.8	3	2.5	398	909
4	三	有機白飯	醬爆肉片 豬肉 時蔬(燒)	蒲燒豆腐 油豆腐 時蔬(燒)	脆炒高麗 高麗菜 時蔬(炒)	有機菜	芥菜豬肉湯 蕎麥芽 豬肉	保久乳	6.7	3	2	3	410	924
5	四	DIY義式麵 麵條	★脆皮雞翅*1 雞翅(炸)	▲奶香肉醬 玉米粒 豬肉 起司(煮)	地瓜條*4 地瓜條(烤)	有機菜	綠豆地瓜湯 綠豆 地瓜		7	2.7	2.5	2.8	367	922
6	五	芝麻飯	糖醋雞丁 雞肉 時蔬(燒)	▲什錦炒蛋 蛋 時蔬(炒)	◎鮮蔬冬粉 冬粉 時蔬(炒)	有機菜	味噌湯 海帶芽 豆腐		6.7	3	2	3	388	924
9	一	胚芽飯	蒜香豬排*1 豬排(燒)	玉米雞茸 玉米粒 雞肉 時蔬(煮)	金菇豆段 金針菇 豆段(炒)	青菜	白菜豬肉湯 大白菜 豬肉		7	2.7	2	3	390	918
10	二	五穀飯	泡菜雞 雞肉 泡菜(煮)	▲柴香蒸蛋 蛋 柴魚(蒸)	香炒雙花 青花菜 白花椰 時蔬(炒)	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔 排骨	果汁	6.7	2.8	2	3	367	906
11	三	什錦炒有機飯 有機白米 時蔬	香烤雞排*1 雞排(烤)	◎綜合滷味 豆干 海帶片 米血糕(滷)	彩繪銀芽 綠豆芽 時蔬(炒)	有機菜	珍菇什錦湯 金針菇 時蔬		7	2.5	2	3.3	375	914
12	四	小米飯	日式咖哩豬 豬肉 時蔬(煮)	★鹽酥雞*2 雞肉 時蔬(炸)	薑絲冬瓜 冬瓜 時蔬 薑絲(炒)	有機菜	◎冬瓜QQ QQ		7	2.5	2	3.5	352	923
13	五	香Q白飯	蒜泥白肉 豬肉 時蔬(炒)	BBQ翅腿*1 翅小腿(烤)	蘿蔔滷海結 海帶結 蘿蔔(滷)	有機菜	▲巧達濃湯 馬鈴薯 蛋 時蔬		7	2.8	2	3	418	927
16	一	DIY義式麵 麵條	香烤雞翅*1 雞翅(烤)	茄汁肉醬 玉米粒 番茄 豬肉(煮)	蒜香高麗 高麗菜 時蔬(炒)	青菜	紫菜湯 海帶芽 薑絲		7	2.7	2	3	375	918
17	二	香Q白飯	蜜汁雞丁 雞肉 時蔬(燒)	客家燻肉 豬肉 時蔬(燻)	海帶干絲 海帶絲 干絲(炒)	青菜	鮮瓜雞湯 瓜 時蔬 雞肉		7	2.8	2	3	367	927
18	三	有機白飯	冬燒豬排*1 豬排(燒)	▲豆干滷蛋 豆干 蛋(滷)	▲木耳炒筍 筍 木耳 時蔬(炒)	有機菜	柴魚蔬菜湯 時蔬 柴魚片	保久乳	6.8	2.5	2	3.3	418	900
19	四	糙米飯	避風塘炒雞 雞肉 時蔬 蒜酥(炒)	玉米肉茸 玉米粒 豬肉 時蔬(燒)	金菇鮮瓜 瓜 金針菇 時蔬(炒)	有機菜	◎黑糖波霸 粉圓		6.8	2.5	2	3.5	388	909
20	五	香Q白飯	照燒豬肉 豬肉 時蔬(燒)	◎麥香雞*1 麥香雞(烤)	脆炒白菜 大白菜 時蔬(炒)	有機菜	▲豆腐蛋花湯 豆腐 蛋 時蔬		6.8	2.7	2	3	352	904
23	一	五穀飯	◆醬燒魚丁 生鮮魚 時蔬(燒)	蔥爆豬柳 豬肉 時蔬(炒)	鮮蔬豆段 豆段 時蔬(炒)	青菜	番茄蔬菜湯 番茄 時蔬	TAP 豆漿	7	2.5	2	3.5	412	923
24	二	香Q白飯	蠔油燒雞 雞肉 時蔬(燒)	下飯瓜仔肉 干丁 碎瓜 豬肉(燒)	乾絲高麗 高麗菜 乾蘿蔔(炒)	青菜	海芥味噌湯 海帶芽 豆腐		6.7	3	2	3	388	924
25	三	麥片有機白飯	壽喜燒 豬肉 時蔬(燒)	◎海苔薯餅*2 薯餅 海苔粉(烤)	彩蔬花椰 花椰菜 時蔬(炒)	有機菜	清爽玉米湯 玉米 時蔬	果汁	7	2.5	2	3.5	375	923
26	四	▲招牌油飯 糯米 肉餡 蝦皮 香菇	洋釀翅小腿*2 翅小腿(燻)	◎什錦天婦羅 甜不辣 時蔬(煮)	木須蒲瓜 蒲瓜 木耳(炒)	有機菜	綠豆薏仁 綠豆 薏仁		6.8	2.7	2	3	367	904
27	五	香Q白飯	唐揚雞 雞肉 時蔬(燒)	▲海苔蒸蛋 蛋 海苔(蒸)	咖哩豆腐 豆腐 時蔬(煮)	有機菜	冬瓜大骨湯 冬瓜 豬骨		7	2.5	2	3.5	390	923
30	一	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★

◎含過敏原食材標示★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	生鮮食材	調理 食品	加工食品		油作品	
5次	1次	15次	14次	30次	1次	魚肉類	其他	2次	4次