



士福餐盒 2792-8561

111 年 10 月 北政國中 營養午餐菜單



HACCP衛評參製字第151號
營養師 李佩貞(營養字第008142號)
台北市內湖區新明路193,195,197號

李佩貞



日期	星期	主食	主菜	副主菜	副菜	湯品	附品	水果	點心	飲料	其他
3	一	▲芝麻飯 蜜芝麻、白米	▲宮保雞丁 雞肉、乾蘆筍、花生(燒)	回鍋肉片 豆干、豬肉、高麗菜(炒)	咖哩洋芋 馬鈴薯、乾蘆筍(煮)	玉米豚骨湯 玉米、豬骨(煮)					
4	二	小米飯 小米、白米	匈牙利燉肉 豬肉、馬鈴薯、乾蘆筍(燉)	★香酥翅小腿*2 翅小腿(炸)	木耳白菜 大白菜、木耳、蔬菜(煮)	香菇雞湯 蔬菜、香菇、雞肉(煮)					
5	三	有機白飯 有機白米	沙茶雞肉煲 雞肉、馬鈴薯、乾蘆筍(燉)	◎海苔花枝丸*2 花枝丸(炸)	翠炒甘藍 高麗菜、乾蘆筍、木耳(炒)	▲味噌蛋花湯 海帶芽、蛋(煮)	豆漿				
6	四	▲士福油飯 糯米、香菇、肉燥、蝦米	紐澳良烤雞排*1 雞排(烤)	豆干滷味 豆干、海帶結(滷)	枸杞鮮瓜 大黃瓜、枸杞(炒)	▲◎珍珠奶飲 粉圓、奶精(煮)					
7	五	▲燕麥飯 燕麥、白米	薑汁燒肉 豬肉、洋蔥(燒)	▲菜脯炒蛋 菜脯、蛋(炒)	雙色花椰 花椰菜、馬鈴薯、蔬菜(炒)	羅宋湯 豬肉、高麗菜、馬鈴薯、番茄(煮)					
~祝各位雙十國慶愉快!~											
11	二	紫米飯 蜜糯米、白米	泰式打拋豬 豬肉、蕃茄、洋葱(煮)	▲豆腐燒魚 豆腐、水魷魚丁(燒)	木須銀芽 豆芽菜、木耳、乾蘆筍(炒)	玉米雞湯 玉米、雞肉(煮)					
12	三	有機白飯 海苔香鬆、有機白米	▲腰果雞丁 雞腿、雞肉、乾蘆筍、杏鮑菇(燉)	◎海山醬關東煮 香丸、甜不辣(煮)	翠炒高麗 高麗菜、乾蘆筍(炒)	酸辣湯 筍、木耳、乾蘆筍、蛋(煮)	豆漿				
13	四	▲麥片飯 麥片、白米	蒜泥白肉 豬肉、蔬菜(燒)	蜜汁烤翅腿*2 翅小腿(烤)	日式蘿蔔煮 蘿蔔、乾蘆筍、海帶結(煮)	▲南瓜濃湯 南瓜、蛋(煮)					
14	五	▲茄汁肉醬義大利麵 螺旋麵、豬肉、玉米粒(燴)	★脆皮雞腿排*1 雞腿排(炸)	▲玉米炒蛋 蛋、玉米粒(炒)	金菇花椰 花椰菜、馬鈴薯、金針菇(炒)	◎仙草QQ圓 仙草汁、QQ圓(煮)					
17	一	香Q白飯 白米	日式親子丼 雞肉、洋葱、蛋(煮)	鮑菇滷油腐 油豆腐、杏鮑菇(滷)	▲蝦香白菜 蝦皮、大白菜、乾蘆筍(炒)	海帶排骨湯 海帶、豬骨(煮)					
18	二	▲紅藜飯 紅藜、白米	照燒豬柳 豬肉、洋葱(燒)	▲咖哩魚丁 馬鈴薯、水魷魚丁(燒)	彩繪鮮瓜 黃瓜、蔬菜(炒)	三絲豆腐湯 筍、豆腐、乾蘆筍、木耳(煮)					
19	三	蔥油雞絲有機飯 雞肉絲、有機白米	★香酥豬排*1 豬排(炸)	雞茸玉米 雞肉、玉米、蔬菜(炒)	翡翠三絲 海帶絲、干絲、乾蘆筍(炒)	枸杞雞湯 枸杞、蔬菜、雞肉(煮)	豆漿				
20	四	▲黑白芝麻飯 蜜芝麻、白米	▲奶香菇雞 雞肉、馬鈴薯、乾蘆筍、杏鮑菇(燉)	▲日式蒸蛋 柴魚片、蛋(蒸)	彩椒甘藍 高麗菜、彩椒(炒)	黑糖山粉圓 山粉圓(煮)					
21	五	香Q白飯 白米	紅燒滷肉 豬肉塊、筍(滷)	◎鮮蔬天婦羅 蔬菜、甜不辣(炒)	螞蟻上樹 豬絞肉、冬粉、豆芽菜(炒)	▲玉米蛋花湯 玉米粒、蛋、乾蘆筍(煮)					
24	一	小米飯 小米、白米	★▲黃金魚排*1 生鮮鱈魚排(炸)	下飯瓜仔肉 豬肉、干丁、花瓜(煮)	白綠雙花 花椰菜、香花菜(炒)	枸杞雞湯 蘿蔔、雞肉、枸杞(煮)	TAP豆漿				
25	二	▲芝麻飯 芝麻、白米(蒸)	日式壽喜燒 豬肉、洋葱(燒)	油腐燉雞 油豆腐、雞肉(燉)	蝦香高麗 高麗菜、蝦皮、乾蘆筍(炒)	黃瓜排骨湯 黃瓜、豬骨(煮)					
26	三	有機白飯 有機白米	三杯雞丁 雞肉塊、九層塔、米酒桂(炒)	◎泰式海鮮捲*1 海鮮捲(燒)	腐皮滷白菜 豆腐皮、大白菜(煮)	田園蔬菜湯 番茄、馬鈴薯、豬肉、洋葱(煮)	豆漿				
27	四	DIY醃醬麵 白麵(煮)	海雞腿排*1 雞排(滷)	▲玉米肉茸炒蛋 玉米、豬肉、蛋(炒)	柴香銀絲 柴魚片、蘿蔔、乾蘆筍(燴)	◎地瓜脆圓湯 地瓜、脆圓(煮)					
28	五	▲紅藜飯 紅藜、白米	韓式泡菜豬 豬肉、大白菜、年糕(燒)	豆瓣炒雞 蔬菜、雞肉(炒)	椒香銀芽 豆芽菜、蔬菜(炒)	▲南瓜蛋花湯 南瓜、蛋(煮)					
31	一	香Q白飯 白米	南洋咖哩雞 馬鈴薯、雞肉、乾蘆筍(煮)	◎大溪沙茶滷味 香丸、豆干(滷)	脆薯炒肉絲 豬肉、刈蘆(炒)	▲海帶蛋花湯 海帶、蛋(煮)					
★因市場因素更換菜色，敬請見諒★本菜單採用非基因改造之玉米及豆製品★本廠未使用輔助污染食品★ ★本菜單含有蝦、花生、蛋、小麥、奶類及相關製品，不適合適感體質食用★本公司皆使用國產豬肉★											
主菜種類(次/月)											
副菜食材分析(次/月)											
其他分析(次/月)											
豆腐 魚類 海鮮類	雞肉 豬肉	雞肉 豬肉	雞肉 豬肉	生鮮食材	雞蛋 魚類 海鮮	蔬菜 其他	炸物 麵類				
10次	1次	10次	10次	20次	10次	6次	7次				