



士福餐盒

112年10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：李佩真(營養字第8142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(份)	豆製品(份)	蔬菜類(份)	油類(份)	含鈣量(ug)	熱量kcal
2	一	小米飯	香炒雞丁 雞肉、蔬菜(炒)	回鍋肉片 高麗菜、豆干片、豬肉(炒)	咖哩洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔(煮)	青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉、筍		7	2	2	2.5	399	803
3	二	▲芝麻飯	沙茶豬柳 洋蔥、豬肉(炒)	★◎ 麥克雞塊*2 麥克雞塊(炸)	雙色花椰 花椰菜、青花菜、蔬菜(炒)	青菜	肉骨茶湯 蘿蔔、豆皮、排骨		7	2.5	1.5	2.5	347	828
4	三	有機白飯	▲蒲燒鯛魚*1 白芝麻、台灣鯛魚(烤)	油豆腐肉 油豆腐、豬肉(滷)	脆炒甘藍 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機菜	▲紅豆麥片湯 紅豆、麥片		7	2	2	2	401	780
5	四	▲士福油飯	照燒豬排*1 豬排(燒)	泡菜年糕雞 泡菜、年糕、雞肉(煮)	枸杞鮮瓜 鮮瓜、枸杞(炒)	有機菜	薑絲海苔湯 薑、海帶芽		7	2.5	2	2.5	343	840
6	五	香Q白飯	日式壽喜燒 豬肉、洋蔥(燒)	◎鮮蒸燒賣*2 燒賣(蒸)	韭香銀芽 韭菜、豆芽菜(炒)	有機菜	大滷湯 豆腐、豬肉、蔬菜		7	2.5	2	2.5	298	840

~~祝各位雙十國慶愉快!~~

11	三	胚芽有機飯	糖醋咕咾肉 豬肉、地瓜(烤)	▲小魚干片 小魚干、干片、蔬菜(炒)	▲芝香豆段 白芝麻、豆段(炒)	有機菜	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔	保久乳	7	2.3	2	2.5	421	825
12	四	▲醃醬麵	★脆皮翅腿*2 翅腿(炸)	▲海結滷蛋*1 海帶結、蛋(滷)	彩繪鮮瓜 瓜類、木耳、蔬菜(炒)	有機菜	珍菇什錦湯 菇類、蔬菜		7	2.5	2	2.5	386	840
13	五	香Q白飯	咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔(煮)	◎福州丸*1 蘿蔔、福州丸(煮)	螞蟻上樹 冬粉、豬肉、蔬菜(炒)	有機菜	山粉圓甜湯 山粉圓		7	2.5	2	3	388	863
16	一	地瓜飯	蜜汁豬排*1 豬排(燒)	◎脆烤 可樂餅*1 可樂餅(烤)	▲蝦香白菜 蝦皮、大白菜、蔬菜(炒)	青菜	養生冬瓜湯 枸杞、冬瓜、薑		7	2.5	2	2.5	372	840
17	二	香Q白飯	◎三杯雞丁 九層塔、雞肉、米血糕(炒)	香干豬肉小炒 豆干、蔬菜、豬肉(炒)	金菇鮮瓜 瓜類、金針菇、蔬菜(炒)	青菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜		7	2.5	2	2.5	388	840
18	三	香蔥玉米 有機炒飯	★卡啦雞排*1 雞腿排(炸)	泰式打拋肉 番茄、豬肉、蔬菜(炒)	翡翠三絲 海帶絲、干絲、紅蘿蔔(燒)	有機菜	酸辣湯 蔬菜、豆腐、筍、木耳	TAP 豆漿	7	2.8	1.5	2.5	343	850
19	四	香Q白飯	◆▲ 豆腐鮮魚煲 豆腐、水魷魚、毛豆、蔬菜(燒)	黑椒豬柳 洋蔥、豬柳(炒)	玉筍花椰 玉米筍、花椰菜、蔬菜(炒)	有機菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨		7	2.5	2	2.5	370	840
20	五	五穀飯	▲奶香菇雞 雞肉、蔬菜、奶粉、杏鮑菇(燒)	香滷四方干 四方豆干(滷)	紅蘿高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機菜	◎珍珠甜湯 粉圓		7	2.5	2	2.5	404	840
23	一	▲拿坡里肉醬 義大利麵	香烤雞翅*1 三節雞翅(烤)	肉片花椰 豬肉、花椰菜、蔬菜(炒)	脆烤 地瓜薯條*4 地瓜(烤)	青菜	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔		7	2.5	1.5	2.5	297	828
24	二	▲芝麻飯	柴香雞肉燒 柴魚片、雞肉、洋蔥(燒)	◎滷味拼盤 海帶結、貢丸、甜不辣(滷)	咖哩洋芋 馬鈴薯、胡蘿蔔(煮)	青菜	黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨		7	2	2	2.5	316	803
25	三	有機白飯	紅燒滷肉 豬肉、蘿蔔(滷)	▲海根滷蛋*1 海帶根、蛋(滷)	腐皮滷白菜 豆皮、大白菜、蔬菜(滷)	有機菜	冬菜粉絲湯 冬菜、冬粉、蔬菜	保久乳	7	2.5	2	2.6	403	845
26	四	▲紅藜飯	蒜香炒雞 蔬菜、雞肉(炒)	回鍋干片 高麗菜、干片、豬肉(炒)	肉燥銀芽 豬肉、豆芽菜、蔬菜(炒)	有機菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁		7	2.5	2	2.5	395	840
27	五	香Q白飯	韓式泡菜豬 豬肉、大白菜、年糕(燒)	★◎ 香雞堡排*1 麥香雞堡排(炸)	金茸豆段 金針菇、豆段(炒)	有機菜	味噌豆腐湯 海帶芽、豆腐		7	2.5	2	2.4	378	836
30	一	香Q白飯	★塔香 鹽酥雞*4 九層塔、雞肉、地瓜(炸)	下飯瓜仔肉 干丁、豬肉、碎瓜(滷)	木耳高麗 高麗菜、木耳、蔬菜(炒)	青菜	芽菜肉絲湯 薑豆芽、豬肉、蔬菜		7	2.5	1.5	2.4	334	823
31	二	小米飯	梅干扣肉 豬肉、梅干菜、筍(煮)	◎烤花枝丸*2 花枝丸(烤)	鮮蔬冬粉 冬粉、蔬菜(炒)	青菜	大骨冬瓜湯 冬瓜、排骨		7	2	2	2.5	291	803

★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◎表示加五品
◆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
3次	3次	19次	15次	34次	6次	魚肉類	其他		
						0次	0次	5次	4次