



士福餐盒

112年12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	全蛋類 每份(份)	雞蛋類 每份(份)	蔬菜類 每份(份)	油類 每份(份)	合計 (mg)	熱量 (kcal)
1	五	香Q白飯	日式壽喜燒 豬肉、洋葱(燒)	◎香雞堡排*1 香雞堡(烤)	玉米四季 玉米粒、敏豆(炒)	有機菜	鮮瓜排骨湯 冬瓜、排骨		6.5	3	2	2.5	315	843
4	一	小米飯	◎麻油雞 雞肉、米血糕、蘿蔔(燒)	干片肉絲 豆干片、豬肉、紅蘿蔔(炒)	▲蝦皮胡瓜 蝦皮、大蕃瓜、木耳(炒)	青菜	羅宋湯 豬肉、高麗菜、番茄、蔬菜		6.5	2.5	2	2.5	408	805
5	二	香Q白飯	▲沙嗲嫩雞 雞肉、杏鮑菇、豆段(炒)	泰式打拋肉 番茄、豬絞肉、豆薯(炒)	韓拌雜菜 海帶芽、黃豆芽、白芝麻(炒)	青菜	▲玉米蛋花湯 玉米粒、蛋、紅蘿蔔		6.6	2.8	2	3	347	857
6	三	地瓜有機飯	醬爆豬柳 洋葱、豬肉(炒)	▲日式蒸蛋 柴魚片、蛋(蒸)	脆炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機菜	薏仁洋芋 雞湯 薏仁、洋芋、雞肉	保久乳	6.8	2.8	2	2.5	365	849
7	四	▲黑白芝麻飯	普羅旺斯燉肉 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔(燉)	◎麥克雞塊*2 麥克雞塊(烤)	咖哩花椰 花椰菜、青花菜(炒)	有機菜	綠豆西米露 綠豆、西谷米		7	2.8	2	2.5	386	863
8	五	▲香菇油飯 糯米、肉絲、香菇、蝦米	紅燒翅腿*2 翅腿(燒)	海結豆干 海帶絲、豆干(燉)	毛豆四季 毛豆、玉米粒、洋芋、紅蘿蔔(炒)	有機菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、大骨		6.8	2.7	1.8	3	405	859
11	一	五穀飯	梅干焢肉 豬肉、筍、梅干菜(燒)	▲脆烤魚條*2 虱目魚條(烤)	香菇白菜 香菇、大白菜、紅蘿蔔(炒)	青菜	大海湯 豆腐、蔬菜、豬肉		6.5	2.8	2	2.5	380	828
12	二	香Q白飯	味噌燒肉 豬肉、洋葱(燒)	▲奶香 玉米炒蛋 奶粉、玉米粒、紅蘿蔔、蛋(炒)	枸杞冬瓜 枸杞、冬瓜(煮)	青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、豆皮、排骨		6.7	2.7	2	2.5	410	834
13	三	▲紅藜有機飯	咖哩雞 馬鈴薯、紅蘿蔔、雞肉(煮)	◎紅燒 獅子頭*1 獅子頭、大白菜(燒)	▲芝香豆段 白芝麻、敏豆(炒)	有機菜	▲南瓜蛋花湯 南瓜、蛋		6.8	2.7	2	2.5	377	841
14	四	▲麥片飯	◎塔香三杯雞 九層塔、雞肉、米血糕(炒)	茄汁豆腐 豆腐、毛豆(煮)	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機菜	地瓜脆圓湯 地瓜、脆圓		7	2.5	2	2.5	381	840
15	五	▲DIY醃醬麵 白麵條、高麗菜	干丁醃醬 豆干丁、豬絞肉(煮)	★脆皮雞翅*1 三節雞翅(炸)	蘿蔔佃煮 蘿蔔、蒜、蔬菜(煮)	有機菜	榨菜三鮮湯 榨菜、豬肉、蔬菜		7.2	2.5	1.5	3	372	864
18	一	香Q白飯	糖醋雞丁 雞肉、地瓜(燒)	▲◎芙蓉 福州丸*1 蛋、福州丸(煮)	韭香銀芽 韭菜、豆芽菜(炒)	青菜	腐皮蘿蔔湯 腐皮、蘿蔔		6.5	2.5	2	3	322	828
19	二	玉米飯	▲★ 黃金魚排*1 虱目魚排(炸)	下飯瓜仔肉 豆干丁、豬絞肉、碎瓜(燉)	雙色花椰 花椰菜、青花菜(炒)	青菜	▲海苔蛋花湯 海帶芽、蛋		6.5	2.5	2	3	363	828
20	三	蔥油雞絲 有機飯 雞肉絲、有機白米	紅燒豚肉 豬肉、筍(燉)	泡菜年糕 大白菜、年糕(炒)	▲芝麻海根 白芝麻、海帶根(燒)	有機菜	珍菇什錦湯 金針菇、豬頭菜	保久乳	6.8	2.3	2	2.5	425	811
21	四	香Q白飯	蜜汁豬排*1 豬排(燒)	▲香Q滷蛋*1 蛋(燉)	鮮菇白菜 菇類、大白菜、蔬菜(炒)	有機菜	酸辣湯 紅蘿蔔、豆腐、筍、木耳		6.5	3	2	2.5	347	843
22	五	燕麥飯	▲日式親子丼 雞肉、洋葱、蛋(煮)	咖哩油豆腐 紅蘿蔔、油豆腐(燒)	▲蝦香季豆 蝦皮、敏豆、蔬菜(炒)	有機菜	~冬至~ 紅豆紫米小湯圓 紅豆、紫米、小湯圓		7	2.5	2	2.8	403	854
25	一	▲耶誕 義大利麵 三色豆、豬肉、義大利麵	義式烤雞*1 雞腿排(烤)	▲◎香烤 花枝丸*2 花枝丸(烤)	金菇花椰 金針菇、花椰菜、青花菜(炒)	青菜	▲玉米濃湯 玉米粒、蛋、紅蘿蔔		6.7	2.8	2	2.5	315	842
26	二	▲麥片飯	◆▲★ 椒鹽魚丁 生鮮水滷魚、地瓜(炸)	肉香咖哩 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔(煮)	脆炒大瓜 大蕃瓜、木耳、紅蘿蔔(炒)	青菜	菌菇豆腐湯 菇類、豆腐、蔬菜		7	2.5	2	3	306	863
27	三	有機白飯	薑汁燒肉 豬肉、洋葱(燒)	燒燒翅腿*2 翅腿(烤)	金瓜白菜 南瓜、大白菜、木耳(炒)	有機菜	九份芋圓湯 芋圓、地瓜圓	TAP 豆漿	6.5	3	2	2.5	348	843
28	四	糙米飯	果香豬柳 豬肉、鳳梨、洋葱(炒)	九層塔油腐 油豆腐、九層塔(燒)	▲蝦香高麗 蝦皮、高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機菜	黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨		6.5	2.5	2	2.5	405	805
29	五	香Q白飯	花瓜燒雞 雞肉、蘿蔔、花瓜(燒)	▲毛豆洋芋 炒蛋 毛豆、馬鈴薯、蛋(炒)	螞蟻上樹 豬肉、紅蘿蔔、冬粉(炒)	有機菜	海苔味噌湯 海帶芽、豆腐		7	2.5	1.5	2.7	337	837

★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		油炸食品	糖漬
5次	4次	16次	17次	32次	5次	魚肉類 0次	其他 0次	4次	4次