



士福餐盒 2792-8561



HACCP衛評參製字第151號
營養師 李佩真(營養字第008142號)
台北市內湖區新明路193.195.197號



李佩真

112 年 4 月 北政國中 營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副主菜	副菜		湯品	附品	全日供應量	全日供應量(份)	全日供應量(份)	供應量	數量 kcal		
6	四	香Q白飯 白米	梅干扣肉 豬肉、筍、梅干菜(燒)	◎洋蔥炒甜條 洋蔥、甜不辣(炒)	白菜滷 大白菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐、木耳、紅蘿蔔、豬肉(煮)		8	3	2	3	298	900	
7	五	胚芽飯 胚芽米、白米	▲奶香菇菇雞 雞肉、馬鈴薯、杏鮑菇、蔬菜(燒)	番茄肉燥豆腐煲 番茄、豬肉、豆腐(燒)	脆炒高麗 木耳、高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔、豬湯骨(煮)		7	3	2	3	412	891	
10	一	▲芝麻飯 黑芝麻、白米	咖哩雞 馬鈴薯、雞肉、紅蘿蔔(煮)	海結滷豆干 海帶結、豆干(滷)	鮑菇鮮瓜 杏鮑菇、大黃瓜、蔬菜(炒)	青菜	羅宋湯 番茄、高麗菜、洋蔥、豬肉(煮)		7	3	2	3	306	863	
11	二	地瓜飯 地瓜、白米	▲芝麻燒肉 洋蔥、豬肉、白芝麻(燒)	烤翅腿 *2 翅小腿(烤)	雙色蘿蔔 蘿蔔、紅蘿蔔、香菇(煮)	青菜	日式味噌湯 豆腐、海帶芽(煮)		7	3	2	3	323	863	
12	三	有機白飯 有機白米	茄汁燻肉 馬鈴薯、豬肉、紅蘿蔔(燻)	★▲炸魚條*2 虱目魚條(炸)	炒豆芽菜 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	有機蔬菜	▲玉米蛋花湯 玉米、蛋(煮)	豆漿	7	3	2	3	237	854	
13	四	雙醬麵 干丁、豬肉、麵	蜜烤雞排*1 雞腿排(烤)	◎塔香米血糕 九層塔、米血糕(炒)	有機高麗菜 有機高麗菜、蔬菜(炒)	青菜	大海湯 豆腐、木耳、紅蘿蔔、豬肉(煮)		7	3	2	3	403	876	
14	五	小米飯 小米、白米	▲滑蛋親子丼 雞肉、洋蔥、蛋(煮)	肉絲海根 豬肉、海根(燒)	金針菇花椰 花椰菜、蔬菜、金針菇(炒)	有機蔬菜	◎九份芋圓甜湯 芋圓、地瓜圓(煮)		7	3	2	3	356	900	
17	一	▲麥片飯 麥片、白米	韓式泡菜豬 豬肉、泡菜、年糕(炒)	鮑菇腐皮燒雞 杏鮑菇、豆腐、雞肉(燒)	枸杞冬瓜 枸杞、冬瓜(燒)	青菜	▲味噌海苔蛋花湯 海帶芽、蛋(煮)		7	3	2	3	390	863	
18	二	玉米飯 玉米、白米	★鹽酥雞*3 雞肉、九層塔(炸)	鐵板油豆腐 油豆腐、筍(燒)	螞蟻上樹 豬肉、冬粉、蔬菜(炒)	青菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、豬湯排(煮)		7	3	2	3	376	885	
19	三	有機白飯 有機白米	沙茶豬柳 雞肉、洋蔥(炒)	▲麻婆魚丁 豆腐、豬肉、水蘊魚丁(燒)	木耳炒瓜 木耳、蒲瓜(炒)	有機蔬菜	洋芋雞湯 馬鈴薯、雞肉(煮)	豆漿	7	3	2	3	382	840	
20	四	▲紅藜飯 紅藜麥、白米	鹽水雞 筍、雞肉(煮)	泰式打拋肉 豬肉、番茄、蔬菜(煮)	腐皮高麗 腐皮、高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	▲玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、蛋、奶粉(煮)		7	3	2	3	404	854	
21	五	拿坡里肉醬義大利麵 螺旋麵、茄汁肉醬	香烤雞翅*1 雞翅(烤)	烤地瓜薯條 地瓜(烤)	▲芝麻豆段 白芝麻、豆段(炒)	有機蔬菜	山粉圓冬瓜飲 山粉圓、冬瓜糖(煮)	TAD豆漿	7	3	2	3	365	840	
24	一	胚芽飯 胚芽米、白米	★炸魚排*1 虱目魚排(炸)	蒜泥白肉 豆芽菜、豬肉(煮)	脆炒高麗 高麗菜、木耳、紅蘿蔔(炒)	青菜	▲番茄蛋花湯 番茄、蔬菜、蛋(煮)		7	3	2	3	306	876	
25	二	▲黑白芝麻飯 黑芝麻、白芝麻、白米	南洋咖哩豬 馬鈴薯、豬肉、蔬菜(煮)	◎麥克雞塊 *2 麥克雞塊(烤)	▲蝦香蒲瓜 蝦皮、蒲瓜、蔬菜(燒)	青菜	味噌豆腐湯 海帶芽、豆腐(煮)		7	3	2	3	379	876	
26	三	有機白飯 有機白米	菇菇紅燒雞 雞肉、杏鮑菇、蔬菜(燒)	▲小魚炒干片 小魚干、豆干、蔬菜(炒)	紅蘿花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	▲巧達濃湯 馬鈴薯、紅蘿蔔、蛋、奶粉(煮)	豆漿	7	3	2	3	415	900	
27	四	包高中特餐~豆沙包*1+馬來糕*1+肉粽*1 豆沙包(蒸)馬來糕(蒸)肉粽(蒸)					有機蔬菜	▲◎珍珠奶飲 粉圓、奶粉(煮)		8	3	2	3	410	926
28	五	▲燕麥飯 燕麥、白米	糖醋雞丁 雞肉、地瓜(燒)	肉茸玉米 豬肉、玉米粒、毛豆、蔬菜(炒)	海帶三鮮 海帶、干絲、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 薑、冬瓜、菇類(煮)		7	3	2	3	354	876	
★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★本廠未使用輻射污染食品★															
★本菜單含有蝦、花生、蛋、小麥、奶類及相關製品、不適合過敏體質食用★本公司皆使用國產豬肉★															
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	新鮮食材	調理食品	魚肉類	加工食品		炸物	甜湯				
								其他							
0次	1次		7次	4次	17次	0次	0次	6次		3次	3次				