



士福餐盒

109年 3月 信義國中 營養午餐素食菜單



HACCP衛評參製字第151號
營養師 余珮蓁(營養字第008066號)
台北市內湖區新明路193.195.197號

余珮蓁

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附品	全穀 雜糧 量 (份)	豆 魚 蛋 蛋 類 (份)	蔬 菜 量 (份)	油 脂 量 (份)	熱 量 kcal	脂 質 (mg)	
2	一	芝麻飯	咖哩洋芋豆腐褒 洋芋.紅蘿蔔.豆腐(燉)	海結滷蛋*1 海帶結.滷蛋(滷)	翠炒白花椰 蔬菜.紅椒.花椰菜(炒)	青菜(綠)	味噌湯 豆腐.海芽(煮)	6	2	2	3	759	350
3	二	麥片飯	蘿蔔滷麵腸 蘿蔔.麵腸(滷)	番茄炒蛋 番茄.蛋(炒)	白菜冬粉 蔬菜.大白菜.冬粉(炒)	青菜(綠)	大頭菜湯 大頭菜(煮)	6	2	2	3	785	326
4	三	素火腿毛豆 炒飯	香滷蘭花干 蘭花干(滷)	椒鹽洋芋條*3 洋芋條(炸)	翠炒高麗 蔬菜.高麗菜(炒)	有機 蔬菜 (綠)	紅豆小湯圓 紅豆.小湯圓(煮)	5.5	2	2	3	738	335
5	四	糙米飯	醬燒素雞 彩椒.素雞(燒)	山藥捲*1 山藥捲(炸)	彩燴鮮瓜 玉米筍.蔬菜.鮮瓜(炒)	青菜(綠)	大滷湯 筍.豆腐(煮)	5.5	2	2	3	728	430
6	五	香Q白飯	黃金素魚排*1 素魚排(炸)	干丁素肉燥 碎干丁.素絞肉(燒)	鮮菇蘿蔔 菇類.蘿蔔(炒)	青菜(綠)	羅宋湯 高麗菜.馬鈴薯.番茄(煮)	5.5	2	2	3	759	330
9	一	芝麻飯	紅燒鮮菇百頁 百頁豆腐.菇類.蔬菜(滷)	玉米炒蛋 玉米粒.蛋(炒)	木須高麗 蔬菜.高麗菜(炒)	青菜(綠)	玉米濃湯 玉米粒.奶粉.蔬菜.蛋(煮)	6	2.5	2	3	795	346
10	二	香Q白飯	麻婆豆腐 豆腐.蔬菜(燒)	甘梅地瓜條*3 地瓜條(烤)	腐皮鮮瓜 腐皮.鮮瓜.蔬菜(炒)	青菜(綠)	山藥薏仁湯 山藥.薏仁.紅蘿蔔(煮)	5.5	3	2	3	818	344
11	三	古早味 榨醬麵	黃金素肉排*1 素肉排(炸)	蘿蔔滷蛋*1 蘿蔔.滷蛋(滷)	鮮蔬白菜 大白菜.蔬菜(炒)	有機 蔬菜 (綠)	酸辣湯 豆腐.蔬菜(煮)	6	3	2	3	875	343
12	四	麥片飯	沙茶乾片 豆干.芹菜.木耳絲(炒)	豆皮絲瓜 豆皮.絲瓜(炒)	翠炒高麗 蔬菜.高麗菜(炒)	青菜(綠)	山粉圓甜湯 山粉圓(煮)	6	2.2	2	3	803	485
13	五	芝麻飯	油腐杏鮑菇 油豆腐.杏鮑菇(燒)	芋泥捲*1 芋泥捲(炸)	紅絲豆段 豆段.蔬菜(炒)	青菜(綠)	冬菜粉絲湯 蔬菜.冬粉(煮)	5.5	2.4	2	3	764	370
16	一	糙米飯	筍乾素肉 筍乾.梅乾菜.素肉(燒)	起司球*2 起司球(炸)	腐皮高麗 腐皮.高麗菜.蔬菜(炒)	青菜(綠)	鮮瓜薏仁湯 冬瓜.薏仁(煮)	6	2.5	2	3	808	350
17	二	芝麻飯	五香豆包*1 豆包(滷)	泡菜炒年糕 大白菜.年糕(炒)	干絲海帶絲 干絲.海帶絲.蔬菜(炒)	青菜(綠)	珍珠奶飲 珍珠.奶粉(煮)	5.5	2.5	2	3	783	358
18	三	香Q白飯	花干滷豆腐 蘭花干.豆腐(滷)	菜脯炒蛋 菜脯.蛋(炒)	黑椒豆芽 豆芽菜.蔬菜(炒)	有機 蔬菜 (綠)	白菜雙菇湯 大白菜.菇類(煮)	6	2.8	2	3	822	350
19	四	士福素油飯	鮮菇素雞 蔥花.菇類.素雞(滷)	可樂餅*1 可樂餅(炸)	彩燴花椰 蔬菜.花椰菜(炒)	青菜(綠)	田園蔬菜湯 高麗菜.番茄.洋蔥(煮)	5.5	2.3	2	3	777	470
20	五	芝麻飯	咖哩洋芋毛豆 紅蘿蔔.洋芋.毛豆(燒)	五香豆干 豆干(滷)	木須鮮筍 鮮筍.蔬菜(炒)	青菜(綠)	紫菜蛋花湯 紫菜.蛋(煮)	6	2.3	2	3	812	368
23	一	香Q白飯	沙茶素肉羹 素肉羹.大白菜.蔬菜(煮)	三杯油豆腐 油豆腐(燒)	玉米炒蛋 玉米粒.蛋(炒)	青菜(綠)	牛蒡蘿蔔湯 牛蒡.蘿蔔(煮)	5.5	3	2	3	818	320
24	二	芝麻飯	鮮蔬腐皮捲*1 鮮蔬腐皮捲(烤)	瓜仔素肉燥 瓜仔.素絞肉(燒)	香菇白花椰 菇類.白花椰.蔬菜(炒)	青菜(綠)	玉米濃湯 玉米粒.奶粉.蔬菜.蛋(煮)	5.5	2.3	2	3	755	340
25	三	番茄素醬 義大利麵	黃金炸豆包*1 豆包(炸)	焗烤起士馬鈴薯 起司.馬鈴薯.蔬菜(烤)	翠炒高麗 蔬菜.高麗菜(炒)	有機 蔬菜 (綠)	QQ圓綠豆湯 QQ圓.綠豆(煮)	6	2.2	2	3	803	333
26	四	糙米飯	三杯麵腸 麵腸.九層塔(燒)	黑豆蒸南瓜 黑豆.南瓜(蒸)	蛋酥白菜 蛋.蔬菜.大白菜(炒)	青菜(綠)	味噌豆腐湯 豆腐.海芽(煮)	6	2.3	2	3	790	478
27	五	香Q白飯	滷百頁 百頁豆腐.筍塊(滷)	日式蒸蛋 蛋(蒸)	椒鹽彩椒鮑菇 彩椒.杏鮑菇(炸)	青菜(綠)	米粉湯 米粉.蔬菜.油豆腐(煮)	6	2.5	2	3	830	350
30	一	素鬆拌飯	香酥素魚排*1 素魚排(炸)	海結滷蛋*1 海帶結.滷蛋(滷)	腐皮鮮瓜 腐皮.蔬菜.鮮瓜(炒)	青菜(綠)	酸辣湯 豆腐.蔬菜(煮)	5.5	2.9	2	3	809	338
31	二	芝麻飯	糖醋豆包*1 豆包(燒)	彩椒西芹玉米筍 彩椒.西芹.玉米筍(炒)	炒冬粉 高麗菜.蔬菜(炒)	青菜(綠)	筍片蘿蔔湯 筍片.蘿蔔(煮)	6	2.3	2	3	790	348

★ 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 ★

★ 本菜單含有花生、蛋、小麥、奶類及相關製品,不適合過敏體質食用 ★