



士福餐盒

109年 3月 信義國中 營養午餐菜單



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

余珮蓉

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	附品	全日 總量 (份)	豆 腐 量 (份)	蔬 菜 量 (份)	油 量 (份)	熱 量 kcal	鈉 mg
2	一	芝麻飯	咖哩雞 蔬菜,雞肉(燉)	花枝丸*2 花枝丸(烤)	翠炒白花椰 蔬菜,花椰菜(炒)	青菜 (綠)	味噌湯 豆腐,蔬菜,柴魚片(煮)		6	2.5	2	3	804	350
3	二	麥片飯	麻油雞 米血,蔬菜,雞肉(燒)	番茄炒蛋 番茄,蛋(炒)	白菜冬粉 大白菜,冬粉,豬肉(炒)	青菜 (綠)	大頭菜排骨湯 大頭菜,豬肉(煮)		6	3.2	2	3	893	326
4	三	蔥油雞絲飯	照燒豬排*1 豬排(燒)	★洋芋魚塊*2 洋芋,魚塊(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	3	2	3	828	335
5	四	糙米飯	日式燒肉 蔬菜,豬肉(燒)	檸香雞柳條*2 雞柳條(烤)	彩燴鮮瓜 蔬菜,鮮瓜(炒)	青菜 (綠)	大滷湯 蔬菜,豆腐,豬肉,蛋(煮)		5.5	3	2	3	818	430
6	五	香Q白飯	香滷雞腿*1 雞腿(滷)	干丁肉燥滷蛋*1 碎干丁,豬絞肉,滷蛋(燒)	鮮菇蘿蔔 結類,蘿蔔(炒)	青菜 (綠)	羅宋湯 蔬菜,豬肉(煮)	乳 品	5.5	3	2	3	849	330
9	一	芝麻飯	醬燒雞肉 蔬菜,雞肉(燒)	珍珠丸*2 珍珠丸(蒸)	玉米炒蛋 玉米粒,蛋(炒)	青菜 (綠)	玉米濃湯 玉米粒,奶粉,蔬菜,蛋(煮)		6	3	2	3	840	346
10	二	香Q白飯	糖醋豬 蔬菜,鳳梨,豬肉角(燒)	麻婆豆腐 豆腐,豬肉,蔬菜(燒)	甘梅地瓜條*3 地瓜條(烤)	青菜 (綠)	大骨山藥湯 山藥,豬肉,蔬菜(煮)	乳 品	5.5	3.2	2	3	836	344
11	三	古早味 榨醬麵	★香酥腿排*1 雞腿排(炸)	白菜肉片 豬肉,蔬菜,大白菜(炒)	蘿蔔滷蛋*1 蘿蔔,滷蛋(滷)	有機 蔬菜 (綠)	酸辣湯 豆腐,豬血,蔬菜,豬肉,蛋(煮)		6	2	2	3	785	343
12	四	麥片飯	沙茶豬柳 蔬菜,豬肉(燒)	茄汁天婦羅 天婦羅(燒)	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	雞肉親子丼 蔬菜,雞肉,蛋(燒)	★香酥豬排*1 豬排(炸)	紅絲豆段 豆段,蔬菜,豬絞肉(炒)	青菜 (綠)	冬粉軟排湯 冬粉,軟排(煮)	乳 品	5.5	2.5	2	3	773	370
16	一	糙米飯	筍乾扣肉 蔬菜,豬肉(燒)	★炸柳葉魚*2 柳葉魚(炸)	腐皮高麗 腐皮,高麗菜,蔬菜(炒)	青菜 (綠)	鮮瓜肉片湯 冬瓜,豬肉(煮)		6	2.5	2	3	808	350
17	二	芝麻飯	香滷雞腿*1 雞腿(滷)	韓式泡菜部隊鍋 鑫鑫腸,大白菜,年糕,豬肉(燒)	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	3	2	3	828	358
18	三	香Q白飯	豬肉壽喜燒 蔬菜,豬肉(燒)	洋蔥炒蛋 洋蔥,蛋(炒)	黑椒豆芽 豆芽菜,蔬菜(炒)	有機 蔬菜 (綠)	雞湯 蔬菜,雞肉(煮)		6	3	2	3	840	350
19	四	士福油飯	香烤腿排*1 雞腿排(烤)	鮮菇素雞 蔥花,結類,素雞(滷)	彩燴花椰 蔬菜,花椰菜(炒)	青菜 (綠)	田園蔬菜湯 蔬菜,豬肉(煮)		5.5	3.2	2	3	858	470
20	五	芝麻飯	椰香咖哩豬 蔬菜,豬肉(燒)	泰式寬粉 豬絞肉,寬粉,蔬菜(炒)	木須鮮筍 鮮筍,蔬菜(炒)	青菜 (綠)	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋(煮)	乳 品	6	3	2	3	875	368
23	一	香Q白飯	★鹽酥雞*3 雞肉(炸)	三杯油豆腐 油豆腐,蔬菜(燒)	玉米炒蛋 玉米粒,蛋(炒)	青菜 (綠)	蘿蔔排骨湯 蘿蔔,豬肉(帶骨)(煮)		5.5	2.5	2	3	773	320
24	二	芝麻飯	古早味瓜仔肉 瓜仔,豬絞肉(燒)	菲力雞排*1 雞排(烤)	炒白花椰 結類,白花椰,蔬菜(炒)	青菜 (綠)	玉米濃湯 玉米粒,奶粉,蔬菜,蛋(煮)		5.5	2.5	2	3	773	340
25	三	番茄肉醬 義大利麵	香滷雞腿*1 雞腿(滷)	★日式魚塊*2 蔬菜,魚肉(炸)	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	2.5	2	3	830	333
26	四	糙米飯	紅燒燉肉 豬肉,蔬菜(燒)	蝦仁河粉*1 蝦仁河粉(蒸)	蛋酥白菜 蛋,蔬菜,大白菜(炒)	青菜 (綠)	小魚味噌湯 小魚乾,豆腐,蔬菜,柴魚片(煮)		6	2.5	2	3	808	478
27	五	香Q白飯	糖醋雞肉 蔬菜,雞肉(燒)	烤香腸*1 香腸(烤)	日式蒸蛋 柴魚片,蛋(蒸)	青菜 (綠)	米粉湯 米粉,蔬菜,油豆腐,豬肉(煮)	乳 品	6	3	2	3	875	350
30	一	肉鬆拌飯	香滷豬排*1 豬排(滷)	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,豬血,蔬菜,豬肉,蛋(煮)		5.5	3	2	3	818	338
31	二	芝麻飯	回鍋肉片 豆干,豬肉,蔬菜(炒)	蒲燒鯛魚*1 白芝麻,鯛魚(烤)	炒冬粉 高麗菜,冬粉,豬肉(炒)	青菜 (綠)	筍片肉絲湯 筍片,豬肉(煮)	乳 品	6	3	2	3	853	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 ★														
★ 本菜單含有蝦、花生、蛋、小麥、奶類及相關製品,不適合適敏體質食用 ★														
主菜總額(次/月)					主菜食材特性分析(次/月)			其他分析(次/月)						
豆類 及其製品	魚肉 及海鮮	豬肉	雞肉		生鮮食材	調理 食品		油作品		甜湯				
0次	0次	11次	11次		22次	7次		6次		4次				