



# 士福餐盒

109年 3月 信義國中 營養午餐菜單



HACCP評參字第151號  
營養師 余珮薰(營養字第008066號)  
台北市內湖區新明路193.195.197號

余珮薰

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	附品	全 營 養 指 標 (G)	豆 類 及 海 鮮	蔬 菜 及 肉 類 (份)	油 脂 類 (份)	熱 量 kcal	蛋白 質 (g)
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)	味增湯 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 菇類.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)	珍珠奶茶 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.菇類.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 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	2.5	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，不適合過敏體質食用 ★

主菜種類(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		油炸品			甜湯
0次	0次	11次	11次	22次	7次		6次			4次