



士福餐盒 2792-8561

112年8、9月 瑤公國中 營養午餐菜單



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

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附品	營養成分						
							熱能	蛋白質	脂肪	糖類			
8/30	三	有機白飯	薑汁燒肉 豬肉, 蔬菜(燒)	豆腐煲魚丁 豆腐, 豬肉, 蔬菜, 水蘆魚(燒)	金菇花椰 金針菇, 花椰菜, 蔬菜(炒)	有機蔬菜	筍子雞湯 筍, 雞肉	優酪乳	6	3	2	3	745
8/31	四	胚芽飯	蜜汁烤雞排*1 雞排(烤)	下飯瓜仔肉 碎瓜, 豬肉, 干丁(煮)	香炒芥菜 豆芥菜, 時蔬(炒)	有機蔬菜	海苔蛋花湯 海苔, 蛋		6	3	2	3	910
1	五	小米飯	普羅旺斯燻肉 馬鈴薯, 豬肉, 蔬菜(煮)	麥克雞塊*2 麥克雞塊(烤)	腐皮高麗 高麗菜, 時蔬, 豆皮(炒)	有機蔬菜	黃瓜排骨湯 黃瓜, 豬肉	水果	6	3	2	4	846
4	一	芝麻飯	三杯雞 豬肉, 時蔬, 米西糕(燒)	肉茸蒸蛋 豬肉, 蛋(蒸)	開陽白菜 蝦皮, 大白菜, 時蔬(炒)	青菜	鮮菇冬瓜湯 菇, 冬瓜		6	3	2	3	853
5	二	香Q白飯	日式咖哩豬 豬肉, 馬鈴薯, 時蔬(燒)	鮮蒸燒膏*2 燒膏(蒸)	玉筍花椰 玉米筍, 花椰菜, 蔬菜(炒)	青菜	味噌海苔湯 海苔, 豆腐		7	3	2	3	875
6	三	有機白飯	香烤翅腿*2 翅小腿(烤)	油腐滷肉 油豆腐, 豬肉(燒)	鮮蔬炒瓜 木耳, 蔬菜, 瓜(炒)	有機蔬菜	綠豆西米露 綠豆, 西谷米	優酪乳	6	3	2	3	875
7	四	胚芽飯	醬爆豬柳 豬肉, 高麗菜(炒)	焦糖滷味 海鮓, 豆干, 貢丸(滷)	椒香芥菜 豆芥菜, 時蔬(炒)	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米, 蛋, 蔬菜		6	3	2	3	875
8	五	台式炒麵	★卡啦雞翅*1 三節雞翅(炸)	洋蔥炒肉片 肉片, 洋蔥(燒)	芝麻豆段 白芝麻, 豆段(炒)	有機蔬菜	三絲豆腐湯 筍, 筍蘆筍, 時蔬, 肉絲	水果	7	3	2	3	833
11	一	小米飯	韓式燒雞 雞肉, 年糕, 時蔬(燒)	腐皮花枝捲*1 花枝捲(烤)	雙色海絲 海帶絲, 蔬菜(燒)	青菜	洋芋排骨湯 馬鈴薯, 排骨		6	3	2	3	853
12	二	香Q白飯	梅干扣肉 豬肉, 蔬菜, 梅干菜(燒)	香烤鱼條*2 虱目魚條(烤)	鮮菇燻瓜 鮮瓜, 菇(燻)	青菜	番茄豆腐湯 番茄, 豆腐, 蔬菜		6	3	2	3	875
13	三	五穀有機飯	蒜香肉片 豆芥菜, 肉片(炒)	玉米炒蛋 玉米, 蛋, 蔬菜(炒)	開陽白菜 大白菜, 時蔬, 蝦皮(炒)	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 豬肉	優酪乳	6	3	2	4	855
14	四	拿坡里肉醬義大利麵	★脆皮雞排*1 雞排(炸)	肉片高麗 豬肉, 高麗菜(炒)	大溪豆乾 黑豆干(滷)	有機蔬菜	珍珠甜湯 粉圓		6	3	2	3	887
15	五	香Q白飯	花生雞丁 雞肉, 時蔬, 花生(炒)	哨子豆腐 豆腐, 時蔬, 豬肉(燒)	鮮蔬冬粉 冬粉, 高麗菜, 蔬菜(炒)	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯, 蔬菜, 蛋	水果	6	3	2	4	840
18	一	香Q白飯	蒲燒鯛魚*1 白芝麻, 台灣鯛魚(烤)	干片肉絲 豆干, 豬肉, 時蔬(炒)	彩燻花椰 花椰菜, 時蔬(炒)	青菜	羅宋湯 番茄, 蔬菜, 洋蔥, 豬肉		6	3	2	3	857
19	二	胚芽飯	洋芋咖哩雞 馬鈴薯, 蔬菜, 雞肉(煮)	香烤花枝丸*2 花枝丸(烤)	肉絲炒筍 豬肉, 筍, 木耳(炒)	青菜	味噌湯 豆腐, 海帶芽		6	3	2	4	854
20	三	黑白芝麻有機飯	日式壽喜燒肉 豬肉, 洋蔥(燒)	★椒鹽炸魚丁 魚丁, 地瓜(炸)	腐皮豆苳 腐皮, 豆苳菜, 蔬菜(炒)	有機蔬菜	冬瓜大骨湯 冬瓜, 排骨	鮮乳	6	3	2	3	875
21	四	香Q白飯	蘑菇豬柳 蘑菇, 蔬菜, 豬肉(燒)	油腐燻雞 油豆腐, 雞肉(燻)	炒高麗菜 高麗菜, 蔬菜(炒)	有機蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓		6	3	2	4	891
22	五	台式醃醬麵	醬燒豬排*1 豬排(燒)	柴香關東煮 蘿蔔, 貢丸(煮)	金苳鮮瓜 金針菇, 瓜, 蔬菜(炒)	有機蔬菜	海帶蛋花湯 海帶芽, 蛋	水果	6	3	2	4	891
23	六	胚芽飯	酸甜醬燒雞 雞肉, 地瓜(燻)	毛豆炒蛋 毛豆, 蔬菜, 蛋(炒)	薑燒海根 薑, 海帶根(燒)	青菜	珍菇什錦湯 菇, 蔬菜		6	3	2	3	875
25	一	香Q白飯	筍干控肉 筍, 梅干菜, 豬肉(燻)	★炸物雙拼 芝麻球, 翅腿(炸)	肉香豆段 豬肉, 豆段, 蔬菜(炒)	青菜	鮮瓜豚骨湯 黃瓜, 排骨		6	3	2	3	857
26	二	士福油飯	滷雞排*1 雞排(滷)	泡菜肉片 豬肉, 時蔬, 年糕(燒)	乾絲海帶絲 乾絲, 海帶絲, 時蔬(炒)	青菜	九份芋圓湯 芋圓, 地瓜圓		6	3	2	3	875
27	三	有機白飯	★鹽酥雞 雞肉, 地瓜(炸)	干丁肉燥 干丁, 豬肉(煮)	雙星花椰 花椰菜, 時蔬(炒)	有機蔬菜	玉米濃湯 時蔬, 玉米, 蛋	TAD豆漿	6	3	2	4	854
28	四	麥片飯	沙嗲豬柳 豬肉, 時蔬(燒)	麥香雞堡排*1 麥香雞堡排(烤)	白菜滷 大白菜, 蔬菜(滷)	有機蔬菜	香筍蘿蔔湯 筍, 蘿蔔		6	3	2	4	891
29	五	中秋連假 假期愉快											

★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	生鮮食材	調理 食品	加工食品		炸物	粥湯
						其他			
0次	2次	10次	11次	23次	0次	2次	5次	5次	4次