



士福餐盒 2792-8561

112年3月 **瑤公國中** 營養午餐菜單



HACCAP 衛生評製字第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	副主菜	副菜	湯品	附品	營養成分(次/份)				註	
								總熱量	蛋白質	脂肪	碳水化合物		
1	三	有機白飯	日式壽喜燒 洋蔥, 豬肉(燒)	塔香甜不辣 九層塔, 甜不辣(炒)	蝦香白菜 大白菜, 蔬菜, 蝦皮(炒)	有機蔬菜 香菇, 蔬菜, 雞肉(煮)	優酪乳	7	3	2	3	900	
2	四	小米飯	沙茶豬柳 洋蔥, 豬柳(炒)	香烤花枝丸*2 花枝丸(烤)	肉燥豆苳 豬肉, 豆苳菜, 紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜 豆腐, 筍, 豬肉, 蛋, 蔬菜(煮)	酸辣湯	7	3	2	3	923	
3	五	芝麻飯	★黃金魚排*1 虱目魚排(炸)	火腿玉米炒蛋 火腿, 玉米, 蛋(炒)	柴香銀羅 蘿蔔, 紅蘿蔔, 柴魚片(煮)	有機蔬菜 瓜, 雞肉, 蔬菜(煮)	鮮瓜雞湯	7	3	2	4	905	
6	一	干丁醃醬麵	★炸豬排*1 豬排(炸)	海山醬關東煮 甜不辣, 蘿蔔, 香丸(煮)	脆炒高麗 高麗菜, 蔬菜(炒)	標章青菜 萵豆苳, 豬肉, 海帶絲(煮)	芥菜肉絲湯	7	3	2	3	923	
7	二	香Q白飯	馬鈴薯紅燒肉 馬鈴薯, 蔬菜, 豬肉(燴)	番茄炒蛋 番茄, 蛋(炒)	炒花椰菜 紅蘿蔔, 花椰菜, 青花菜(炒)	標章青菜 玉米, 蔬菜, 蛋(煮)	玉米濃湯	7	3	2	3	905	
8	三	芝麻有機飯	泡菜豬肉 泡菜, 年糕, 豬肉(燒)	麥克雞塊*2 麥克雞塊(烤)	海帶三鮮 海帶絲, 干絲, 紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜 筍, 雞肉(煮)	筍子雞湯	7	3	2	3	905	
9	四	麥片飯	蜜汁烤雞翅*1 雞翅(烤)	肉香豆腐 豬肉, 豆腐, 蔬菜(燒)	鮮菇燴瓜 菇, 瓜(燴)	有機蔬菜 Q Q 珍珠飲 粉圓(煮)	Q Q 珍珠飲	7	3	2	3	905	
10	五	香Q白飯	三杯雞 九層塔, 米酒, 雞(炒)	糖醋魚條*2 虱目魚條(燴)	豆皮白菜 豆皮, 蔬菜, 大白菜(炒)	有機蔬菜 蘿蔔, 排骨(煮)	蘿蔔大骨湯	7	3	2	4	846	
13	一	茄汁肉醬義大利麵	★脆皮雞排*1 雞排(炸)	毛豆炒蛋 毛豆, 蔬菜, 蛋(炒)	肉香豆段 豬肉, 豆段, 紅蘿蔔(炒)	標章青菜 南瓜, 蛋(煮)	南瓜濃湯	7	3	2	3	923	
14	二	玉米飯	韓式炒雞 大白菜, 年糕, 雞肉(炒)	小魚干片 小魚干, 豆干片, 紅蘿蔔(炒)	蝦皮高麗 蝦皮, 高麗菜, 蔬菜(炒)	標章青菜 味噌海苔 海帶, 蛋(煮)	味噌海苔蛋花湯	7	3	2	3	905	
15	三	有機白飯	照燒豬排*1 豬排(燒)	海結滷豆干 海帶結, 豆干(燴)	金菇花椰 金針菇, 花椰菜, 青花菜(炒)	有機蔬菜 蘿蔔, 雞肉(煮)	蘿蔔雞湯	7	3	2	4	895	
16	四	香Q白飯	薑汁燒肉 豬肉, 洋蔥(燒)	香烤花枝捲*1 花枝捲(烤)	鐵板豆苳 豆苳菜, 木耳, 蔬菜(炒)	有機蔬菜 豆腐, 木耳, 紅蘿蔔, 豬肉(煮)	大海湯	7	3	2	3	887	
17	五	糙米飯	醬爆雞丁 紅蘿蔔, 洋蔥, 雞肉(炒)	日式蒸蛋 柴魚片, 蛋(蒸)	茄汁洋芋 馬鈴薯, 紅蘿蔔(燴)	有機蔬菜 綠豆 綠豆, 西谷米(煮)	綠豆西米露	7	3	2	4	840	
20	一	紅藜飯	檸檬雞翅*1 雞翅(烤)	豆干滷鮑菇 豆干, 杏鮑菇(燴)	枸杞冬瓜 枸杞, 冬瓜(燴)	標章青菜 紅麵線羹 紅麵線, 筍, 蔬菜(煮)	紅麵線羹	7	3	2	3	857	TAP 豆奶
21	二	黑白芝麻飯	普羅旺斯燻肉 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 豬肉(燒)	★海鮮花枝排*1 花枝排(炸)	腐皮白菜 豆皮, 蔬菜, 大白菜(炒)	標章青菜 薑, 冬瓜(煮)	薑絲冬瓜湯	7	3	2	4	894	
22	三	麥片有機飯	日式咖哩雞 馬鈴薯, 雞肉, 紅蘿蔔(煮)	塔香魚丁 九層塔, 水蘆魚丁(燒)	脆炒高麗 蔬菜, 紅蘿蔔, 高麗菜(炒)	標章青菜 玉米濃湯 玉米, 紅蘿蔔, 蛋(煮)	玉米濃湯	7	3	2	3	905	
23	四	小米飯	糖醋咕咾肉 豬肉, 地瓜(燴)	洋芋炒蛋 馬鈴薯, 蔬菜, 蛋(炒)	螞蟻上樹 豬肉, 冬粉, 蔬菜(炒)	有機蔬菜 味噌湯 海帶, 豆腐(煮)	味噌湯	7	3	2	4	841	
24	五	士福油飯	古早味翅腿*2 翅腿(燴)	粉紅味噌米血甜不辣 米血, 甜不辣(燒)	玉米結頭菜 玉米粒, 結頭菜(炒)	有機蔬菜 珍珠什錦湯 金針菇, 豬肉, 蔬菜(煮)	珍珠什錦湯	7	3	2	3	875	
25	六	香Q白飯	宮保雞丁 雞肉, 花生, 蔬菜(炒)	回鍋干片 干片, 豬肉, 木耳(炒)	紅蘿炒瓜 紅蘿蔔, 瓜(炒)	標章青菜 地瓜QQ圓 甜湯 地瓜, 脆圓(煮)	地瓜QQ圓甜湯	7	3	2	3	897	
27	一	香Q白飯	照燒醬炒肉片 洋蔥, 豬肉, 蔬菜(炒)	香烤蝦捲*1 蝦捲(烤)	香炒花椰 花椰菜, 青花菜(炒)	標章青菜 山粉圓 山粉圓(煮)	山粉圓冬瓜飲	7	3	2	3	897	
28	二	麥片飯	香滷雞翅*1 雞翅(燴)	干丁肉燥 豆干, 豬肉, 蔬菜(煮)	雙拼薯條 馬鈴薯, 地瓜(煮)	標章青菜 鮮菇煲雞湯 菇, 蔬菜, 雞肉(煮)	鮮菇煲雞湯	7	3	2	4	894	
29	三	糙米有機飯	歐風奶香 雞, 馬鈴薯, 杏鮑菇, 紅蘿蔔(煮)	泰式冬粉 冬粉, 豬肉, 蔬菜(炒)	金菇炒季豆 金針菇, 四季豆(炒)	有機蔬菜 羅宋湯 番茄, 高麗菜, 豬絞肉, 蔬菜(煮)	羅宋湯	7	3	2	3	905	
30	四	香Q白飯	★椒鹽魚丁*3 水蘆魚丁, 南瓜(炸)	葡汁咖哩肉片 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 豬肉(煮)	木耳高麗 高麗菜, 木耳, 紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜 蔬菜豆腐湯 筍, 豆腐, 蔬菜(煮)	蔬菜豆腐湯	7	3	2	3	1135	
31	五	蔥油雞絲飯	黑椒豬排*1 豬排(燒)	泡菜年糕 泡菜, 年糕(炒)	香滷蘿蔔 蘿蔔, 紅蘿蔔(燴)	有機蔬菜 玉米蛋花湯 玉米, 蛋, 蔬菜(煮)	玉米蛋花湯	7	3	2	4	846	

★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/份)

主菜食材特選分析(次/份)

副菜食材分析(次/份)

其他分析(次/份)

豆類 及其製品	魚肉 及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	加工食品		炸物	甜湯
					總計	其他		
0次	2次	11次	11次	23次	0次	1次	0次	4次