



士福餐盒 2792-8561

112年5月 瑤公國中 營養午餐菜單



HACCP衛評製字第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	營養成分分析(次/月)												
								熱量	蛋白質	脂肪	糖質									
1	-	胚芽飯	洋芋咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔(煮)	椒鹽花枝丸*2 花枝丸(炸)	紅蘿鮮瓜 紅蘿蔔, 瓜, 蔬菜(炒)	青菜	冬菜粉絲湯 冬菜, 冬粉	7	3	2	3	923								
2	-	香Q白飯	日式壽喜燒 洋蔥, 豬肉(燒)	醬燒油豆腐 蔬菜, 雞肉(燒)	炒白菜 大白菜, 蔬菜(炒)	青菜	薑絲海苔湯 薑, 海帶芽	7	3	2	3	945								
3	三	芝麻有機飯	滑蛋親子丼 蛋, 洋蔥, 雞肉(煮)	★酥脆魚條*2 虱目魚條(炸)	香炒花椰 紅蘿蔔, 花椰菜, 青花菜(炒)	有機蔬菜	鮮菇筍絲湯 菇, 筍, 蔬菜	優酪乳	7	3	2	3	945							
4	四	糙米飯	梅干扣肉 梅干菜, 筍, 豬肉(煮)	塔香甜不辣 甜不辣, 九層塔(炒)	金菇高麗 金針菇, 高麗菜, 蔬菜(炒)	有機蔬菜	大滷湯 豆腐, 豬肉, 蔬菜	7	3	2	3	945								
5	五	香菇肉絲油飯	醬油雞翅*1 雞翅(滷)	海結豆干 海帶絲, 豆干(滷)	芝麻豆段 白芝麻, 豆段, 蔬菜(炒)	有機蔬菜	地瓜QQ圓 地瓜, 脆圓	7	3	2	4	846								
8	-	茄汁肉醬義大利麵	★脆皮翅腿*2 翅小腿(炸)	香烤地瓜薯條 地瓜(烤)	脆炒高麗 蔬菜, 高麗菜(炒)	青菜	黃瓜魚丸湯 黃瓜, 魚丸	7	3	2	3	923								
9	-	小米飯	三杯塔香雞 雞肉, 米西拉, 九層塔(炒)	回鍋干片 豆干片, 高麗菜, 蔬菜(炒)	肉燥豆苳 豬肉, 蔬菜, 豆苳菜(炒)	青菜	養生冬瓜湯 枸杞, 薑, 冬瓜	7	3	2	3	945								
10	三	有機白飯	咖哩豬 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 豬肉(煮)	糯米丸子*1 珍珠丸(蒸)	鮮菇花椰 菇, 花椰菜, 青花菜, 蔬菜(炒)	有機蔬菜	味噌湯 海帶芽, 豆腐	優酪乳	7	3	2	4	855							
11	四	香Q白飯	蒜泥白肉 豬肉, 豆苳菜(炒)	香烤花枝捲*1 花枝捲(烤)	日式蘿蔔煮 蘿蔔, 蔬菜(煮)	有機蔬菜	筍子肉絲湯 筍, 豬肉, 蔬菜(煮)	7	3	2	3	887								
12	五	地瓜飯	洋蔥魚排*1 洋蔥, 虱目魚排(燒)	番茄塔香肉片 豬肉, 番茄, 九層塔, 蔬菜(炒)	蝦香蒲瓜 蝦皮, 蒲瓜, 蔬菜(炒)	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆, 紫米	7	3	2	4	840								
 <b>母親節到了 要好好感謝親愛的媽媽ㄟ</b>																				
15	-	香Q白飯	西式燻肉 馬鈴薯, 豬肉, 蔬菜(滷)	螞蟻上樹 豬肉, 冬粉, 蔬菜(炒)	香滷海根 蘿蔔, 海根(滷)	青菜	珍菇什錦湯 菇, 豬肉, 蔬菜(煮)	7	3	2	3	857								
16	-	芝麻飯	豆瓣炒雞 雞肉, 蔬菜(炒)	豆干滷鮑菇 豆干, 杏鮑菇(滷)	紅絲高麗 紅蘿蔔, 高麗菜(炒)	青菜	芥菜肉絲湯 黃豆芽, 豬肉, 蔬菜	7	3	2	4	854								
17	三	玉米有機飯	黑胡椒豬柳 豬肉, 洋蔥(炒)	麥香雞堡排*1 香雞堡排(烤)	脆炒花椰 花椰菜, 青花菜, 蔬菜(炒)	有機蔬菜	米粉湯 米粉, 滷豆腐	優酪乳	7	3	2	3	945							
18	四	蔥油雞絲飯	照燒豬排*1 豬排(燒)	蘿蔔凍豆腐 蘿蔔, 凍豆腐(煮)	蝦香白菜 大白菜, 蝦皮, 蔬菜(炒)	有機蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓	7	3	2	4	841								
19	五	香Q白飯	柴香雞肉燒 柴魚片, 雞肉, 蔬菜(燒)	★虱目魚柳*2 虱目魚柳(炸)	菇燒冬瓜 菇, 冬瓜, 蔬菜(燒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 海帶芽, 豆腐	7	3	2	3	875								
22	-	香Q白飯	★炸豬排*1 豬排(炸)	下飯瓜仔肉 花瓜, 干丁, 豬肉(煮)	紅蘿高麗 高麗菜, 紅蘿蔔, 蔬菜(炒)	青菜	洋芋排骨湯 洋芋, 排骨, 蔬菜	TAP 豆奶	7	3	2	3	857							
23	-	小米飯	香滷雞翅*1 雞翅(滷)	回鍋肉片 蔬菜, 豬肉, 豆干(炒)	香菇季豆 香菇, 豆段(炒)	青菜	酸辣湯 蔬菜, 豬肉, 豆腐	7	3	2	4	854								
24	三	紅藜有機飯	沙茶豬柳 豬肉, 洋蔥(炒)	玉米炒蛋 玉米粒, 蔬菜, 蛋(炒)	鮮菇白菜 菇, 大白菜, 蔬菜(炒)	有機蔬菜	薏仁雞湯 雞肉, 薏仁, 蔬菜	優酪乳	7	3	2	3	945							
25	四	香Q白飯	紅燒滷肉 豬肉, 筍(燒)	海山醬關東煮 蘿蔔, 香丸, 甜不辣(煮)	枸杞鮮瓜 枸杞, 冬瓜(燒)	有機蔬菜	珍珠奶飲 粉圓, 奶粉	7	3	2	3	135								
26	五	台式醃醬麵	烤雞排*1 雞腿排(烤)	紅燒獅子頭*1 大白菜, 獅子頭(燒)	玉米花椰 玉米, 花椰菜, 蔬菜(炒)	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔, 排骨	7	3	2	4	846								
29	-	燕麥飯	蠔油菇雞 雞肉, 杏鮑菇, 蔬菜(炒)	基隆甜不辣 蘿蔔, 甜不辣(煮)	脆炒豆苳 豆苳菜, 蔬菜(炒)	青菜	薑絲冬瓜湯 薑絲, 冬瓜	7	3	2	3	857								
30	-	香鬆飯	薑汁燒肉 洋蔥, 豬肉(燒)	大溪豆干 黑豆干(滷)	金瓜白菜 南瓜, 大白菜, 蔬菜(炒)	青菜	玉米濃湯 玉米, 蛋, 蔬菜	7	3	2	4	854								
31	三	有機白飯	蔥燒魚丁 水滷魚丁, 蔬菜(燒)	麥克雞塊*3 麥克雞塊(烤)	蝦香高麗 蝦皮, 高麗菜, 蔬菜(炒)	有機蔬菜	榨菜三絲湯 榨菜, 蔬菜	優酪乳	7	3	2	3	945							
<b>★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★</b> <b>★本菜單含有蝦、花生、蛋、小麥、奶類及相關製品, 不適過敏體質食用★本公司皆使用國產豬肉★</b>																				
豆類及乳製品			魚肉及海鮮			豬肉			雞肉			生鮮食材			調理食品		加工食品		其他(次/月)	
0次			2次			11次			10次			23次			0次		7次		3次	