



士福餐盒 2792-8561

111 年 2 月 木柵國中 營養午餐菜單



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

余瑞美



日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	附品	全日營養素 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	纖維 (g)	鈣 (mg)	鐵 (mg)
2/11	五	香Q白飯 白米(蒸)	三杯雞丁 雞肉,紅蘿蔔,米西糕(燒)	玉米炒蛋 玉米粒,蛋(炒)	腐皮白菜 白菜,豆腐皮(炒)	青菜 (綠)	鮮瓜排骨湯 鮮瓜,排骨(煮)		6.6	3	2	2.5			820
14	一	地瓜飯 地瓜,白米(蒸)	京醬豬柳 豬肉,洋葱(炒)	麻婆豆腐 豆腐,青豆仁(燒)	翠炒高麗 高麗菜,紅蘿蔔(炒)	青菜 (綠)	巧達濃湯 馬鈴薯,紅蘿蔔,蛋(煮)	水果	6.5	3		2.5	1		865
15	二	芝麻飯 芝麻,白米(蒸)	佛蒙特咖哩雞 雞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔(燒)	★黃金蝦排 蝦排(炸)	香菇花椰 花椰菜,菇類(炒)	青菜 (綠)	元宵小湯圓 ~甜湯~ 紅豆,小湯圓(煮)		6.6	3	2	3			872
16	三	有機白飯 有機白米(蒸)	梅干扣肉 豬肉,梅乾菜,筍乾(燒)	麥克雞塊*2 麥克雞塊(烤)	黑椒銀芽 豆芽菜,木耳(炒)	有機蔬菜 (綠)	肉骨茶湯 豆腐皮,排骨,蘿蔔(煮)	水果	6.5	3	2	2.5	1		903
17	四	香Q白飯 白米(蒸)	五香烤腿排 雞腿排(烤)	回鍋肉片 豬肉,豆干,芹菜(炒)	枸杞鮮瓜 鮮瓜,枸杞(炒)	有機蔬菜 (綠)	小魚味噌湯 豆腐,海苔,小魚乾(煮)		6.3	3	2	2.5			829
18	五	日式炒烏龍 烏龍麵,時蔬,木耳(炒)	醬燒豬排 豬排(燒)	番茄炒蛋 番茄,蛋(炒)	有機高麗 有機高麗菜,紅蘿蔔(炒)	青菜 (綠)	白菜雞湯 白菜,雞肉(煮)		6.3	3	2	3			851
21	一	芝麻飯 白米(蒸)	岩燒雞丁 雞肉,白蘿蔔,紅蘿蔔(燒)	士福滷味 豆干,海帶,番瓜(滷)	毛豆玉米 玉米粒,毛豆(煮)	青菜 (綠)	南瓜濃湯 南瓜,時蔬(煮)	水果	6.2	3	2	2.5	1		882
22	二	香Q白飯 白米(蒸)	糖醋排骨 豬肉,時蔬(燒)	油腐燻雞 雞肉,油豆腐,時蔬(燻)	金茸鮮瓜 鮮瓜,金針菇(炒)	青菜 (綠)	珍珠奶飲 粉圓,奶精(煮)		6.3	3	2	2.5			829
23	三	有機白飯 有機白米(蒸)	招牌烤雞腿 雞腿(烤)	古早味瓜仔肉 豬肉,瓜仔(燒)	鮮蔬蘿蔔 蘿蔔,紅蘿蔔(燒)	有機蔬菜 (綠)	冬菜粉絲湯 冬菜,粉絲,時蔬(煮)	水果	6.5	3	2	2.5	1		903
24	四	糙米飯 白米(蒸)	奶香菇雞 雞肉,馬鈴薯,時蔬(燒)	花枝丸*2 花枝丸(烤)	腐皮高麗 高麗菜,豆腐皮(炒)	有機蔬菜 (綠)	蘿蔔排骨湯 蘿蔔,排骨(煮)		6.2	3	2	2.5			822
25	五	蔥油雞絲飯 雞肉,油蔥酥,白米(蒸,拌)	★酥炸豬排 豬排(炸)	紅絲炒蛋 蛋,紅蘿蔔(炒)	翠炒白菜 白菜,木耳(炒)	有機蔬菜 (綠)	大海湯 豆腐,筍,肉絲(煮)		6.2	3	2	2.6			826

~~祝各位228連假愉快!~~

★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★

★本菜單標記▲為含有海鮮、花生、堅果、蛋、小麥、奶類及相關製品、不適合過敏體質食用★本菜單採用非基改之玉米及豆製品

★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 及豆制品	魚肉 及海鮮	豬肉	雞肉	新鮮食材	調理 食品	加工食品		炸物	甜湯
						魚肉類	其他		
0次	0次	5次	6次	11次	0次	4次	0次	2次	2次