



士福餐盒 2792-8561

111 年 4 月 木柵國中 營養午餐菜單



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

余佩英



| 日期                                 | 星期        | 主食                         | 主菜                     | 副菜                    |                     |         | 湯品                   | 附品 | 魚肉類(克)    | 蔬菜類(克) | 豆類(克) | 水果類(克) | 其他類(克) |
|------------------------------------|-----------|----------------------------|------------------------|-----------------------|---------------------|---------|----------------------|----|-----------|--------|-------|--------|--------|
| 1                                  | 五         | 麥片飯<br>麥片、白米(蒸)            | 宮保雞丁<br>雞肉、洋蔥、花生(炒)    | 鐵板油豆腐<br>油豆腐、筍(燒)     | 白菜滷<br>大白菜、木耳、筍(燉)  | 有機蔬菜(綠) | 洋芋蔬菜湯<br>馬鈴薯、蔬菜(煮)   |    | 6         | 3      | 2     | 4      | 840    |
| ~祝各位連假愉快~                          |           |                            |                        |                       |                     |         |                      |    |           |        |       |        |        |
| 6                                  | 三         | 有機白飯<br>有機白米(蒸)            | 梅干扣肉<br>豬肉、梅乾菜、筍乾(燒)   | 麥克雞塊*2<br>麥克雞塊(烤)     | 枸杞鮮瓜<br>鮮瓜、枸杞(煮)    | 有機蔬菜(綠) | 大海湯<br>豆腐、蔬菜、豬肉、筍(煮) | 水果 | 7         | 3      | 2     | 3      | 833    |
| 7                                  | 四         | 芝麻飯<br>黑芝麻、白米(蒸)           | 蜜汁烤雞翅*1<br>三節雞翅(烤)     | 回鍋肉片<br>豬肉片、豆干、蔬菜(炒)  | 咖哩洋芋<br>馬鈴薯、筍(燉)    | 有機蔬菜(綠) | 地瓜芋圓湯<br>地瓜、芋圓(煮)    |    | 6         | 3      | 2     | 4      | 846    |
| 8                                  | 五         | 古早味油飯<br>糯米、香菇、肉鬆、蝦米(蒸)    | ★香酥豬排*1<br>豬排(炸)       | 三杯麵腸<br>雞腿、九層塔、筍(燉)   | 韭香銀芽<br>豆芽菜、韭菜(炒)   | 有機蔬菜(綠) | 香菇雞湯<br>雞肉、香菇、蔬菜(煮)  |    | 6         | 3      | 2     | 3      | 875    |
| 11                                 | 一         | 芝麻飯<br>黑芝麻、白米(蒸)           | 奶香嫩雞<br>雞肉、蔬菜(燉)       | 照燒魚片*1<br>虱目魚片、洋蔥(燒)  | 芝香四季<br>豆段、白芝麻(燉)   | 標章青菜    | 紅棗排骨湯<br>紅棗、蔬菜、豬肉(煮) | 水果 | 6         | 3      | 2     | 3      | 853    |
| 12                                 | 二         | 糙米飯<br>糙米、白米(蒸)            | 吉野家燒肉<br>豬肉、蔬菜(燒)      | 海苔蒸蛋<br>海苔絲、蛋(蒸)      | 脆炒白菜<br>大白菜、木耳(炒)   | 標章青菜    | 紅豆麥片甜湯<br>紅豆、麥片(煮)   |    | 7         | 3      | 2     | 3      | 875    |
| 13                                 | 三         | 有機白飯<br>有機白米(蒸)            | 沙茶炒雞<br>雞肉、蔬菜(炒)       | 茄汁天婦羅<br>甜不辣、蔬菜(燒)    | 有機高麗菜<br>有機高麗菜、筍(炒) | 標章蔬菜    | 味噌豆腐湯<br>豆腐、柴魚片(煮)   | 水果 | 6         | 3      | 2     | 3      | 875    |
| 14                                 | 四         | 胚芽飯<br>胚芽米、白米(蒸)           | 糖醋排骨<br>豬肉、地瓜(燒)       | 雙色干丁<br>玉米粒、豆干丁(燒)    | 螞蟻上樹<br>冬粉、豬肉、蔬菜(炒) | 有機蔬菜(綠) | 筍子雞湯<br>筍、雞肉(煮)      |    | 6         | 3      | 2     | 3      | 875    |
| 15                                 | 五         | 咖哩烏龍麵<br>烏龍麵、肉絲、高麗菜、筍(炒)   | ★椒鹽腿排*1<br>雞腿排(炸)      | 油豆腐鮑菇<br>油豆腐、杏鮑菇(燒)   | 彩繪鮮瓜<br>冬瓜、蔬菜(煮)    | 有機蔬菜(綠) | 蘿蔔大骨湯<br>豬肉、蘿蔔(煮)    |    | 6         | 3      | 2     | 3      | 853    |
| 18                                 | 一         | 小米飯<br>小米、白米(蒸)            | 韓式泡菜豬<br>豬肉、大白菜、年糕(燒)  | 燒烤翅小腿*2<br>翅小腿(烤)     | 木須鮮筍<br>木耳、筍(炒)     | 標章青菜(綠) | 海苔蛋花湯<br>海帶芽、蛋(煮)    | 水果 | 6         | 3      | 2     | 3      | 853    |
| 19                                 | 二         | 香Q白飯<br>白米(蒸)              | 甜醬炒雞<br>雞肉、雞肉(炒)       | 士福滷味<br>豆干、海帶結(燉)     | 黑椒銀芽<br>豆芽菜、木耳(炒)   | 標章青菜(綠) | 羅宋湯<br>番茄、高麗菜(煮)     |    | 6         | 3      | 2     | 3      | ###    |
| 20                                 | 三         | 嘉義雞肉有機飯<br>雞肉絲、有機白米(蒸)     | 照燒豬排<br>豬排(燒)          | 花生米血糕<br>米血糕、花生粉(燒)   | 針菇花椰<br>金針菇、花椰菜(炒)  | 有機蔬菜(綠) | 鮮蔬榨菜湯<br>榨菜、蔬菜(煮)    | 水果 | 6         | 3      | 2     | 4      | 855    |
| 21                                 | 四         | 芝麻飯<br>黑芝麻、白米(蒸)           | 泰式打拋豬<br>豬絞肉、番茄、九層塔(燒) | ★香酥魚條*2<br>魚條(炸)      | 香菇甘藍<br>香菇、高麗菜、筍(炒) | 有機蔬菜(綠) | 珍珠奶飲<br>粉圓、奶精(煮)     |    | 6         | 3      | 2     | 3      | 887    |
| 22                                 | 五         | 紅豆飯<br>紅豆、白米(蒸)            | 紅燒滷肉<br>豬肉、梅乾菜、筍乾(燒)   | 海苔花枝丸*2<br>海苔絲、花枝丸(烤) | 毛豆玉米<br>玉米粒、毛豆、筍(煮) | 有機蔬菜(綠) | 酸辣湯<br>豆腐、筍、木耳、豬肉(煮) |    | 6         | 3      | 2     | 4      | 840    |
| 25                                 | 一         | 芝麻飯<br>黑芝麻、白米(蒸)           | 瓜仔肉燥<br>干丁、絞肉、花瓜(煮)    | ★卡拉雞排*1<br>雞排(炸)      | 彩繪花椰<br>蔬菜、花椰菜(烤)   | 標章青菜(綠) | 玉米濃湯<br>玉米粒、筍(煮)     | 水果 | 6         | 3      | 2     | 3      | 857    |
| 26                                 | 二         | 小米飯<br>小米、白米(蒸)            | 椰香咖哩雞<br>雞肉、馬鈴薯、蔬菜(燒)  | 腐皮海鮮捲*2<br>花枝捲(烤)     | 金茸鮮瓜<br>金針菇、鮮瓜(炒)   | 標章青菜(綠) | 味噌湯<br>海帶芽、豆腐(煮)     |    | 6         | 3      | 2     | 4      | 854    |
| 27                                 | 三         | 有機白飯<br>有機白米(蒸)            | 蒜泥白肉<br>豬肉、蔬菜(炒)       | 小鱼干片<br>豆干片、小鱼干、芹菜(炒) | 蛋酥白菜<br>蛋、大白菜(炒)    | 有機蔬菜(綠) | 冬菜粉線湯<br>冬菜、冬粉、筍(煮)  | 水果 | 6         | 3      | 2     | 3      | 875    |
| 28                                 | 四         | 拿波里義大利麵<br>豬肉、蔬菜、義大利麵(煮、拌) | 紐澳良烤雞腿*1<br>雞腿(烤)      | 甘梅地瓜條<br>梅子粉、地瓜(烤)    | 有機高麗菜<br>有機高麗菜、筍(炒) | 標章青菜(綠) | 綠豆西米露<br>綠豆、西米(煮)    |    | 6         | 3      | 2     | 4      | 841    |
| 29                                 | 五         | 紅藜飯<br>紅藜、白米(蒸)            | 蘑菇豬柳<br>豬肉、蔬菜、蘑菇(炒)    | 紅絲炒蛋<br>紅蘿蔔、蛋(炒)      | 木須豆芽<br>豆芽菜、木耳(炒)   | 有機蔬菜(綠) | 養生雞湯<br>雞肉、雞、雞、枸杞(煮) |    | 6         | 3      | 2     | 3      | 875    |
| ★因市場因素更換菜色，敬請見諒★本菜單採用非基因改造之玉米及豆製品★ |           |                            |                        |                       |                     |         |                      |    |           |        |       |        |        |
| ★本菜單含有蝦、花生、蛋、小麥、奶類及相關製品，不適含過敏體質食用★ |           |                            |                        |                       |                     |         |                      |    |           |        |       |        |        |
| ★本公司皆使用國產豬肉、未使用「輻射汙染食品」★           |           |                            |                        |                       |                     |         |                      |    |           |        |       |        |        |
| 主菜種類(次/月)                          |           |                            |                        | 主菜食材特性分析(次/月)         |                     |         | 副菜食材特性分析(次/月)        |    | 其他分析(次/月) |        |       |        |        |
| 豆類<br>及豆制品                         | 魚肉<br>及海鮮 | 豬肉                         | 雞肉                     | 生鮮食材                  | 調理<br>食品            | 魚肉類     | 加工食品                 |    | 炸粉        | 甜湯     |       |        |        |
|                                    |           |                            |                        |                       |                     |         | 其他                   |    |           |        |       |        |        |
| 0次                                 | 0次        | 11次                        | 8次                     | 19次                   | 0次                  | 3次      | 2次                   |    | 4次        | 4次     |       |        |        |