



士福餐盒 2792-8561

111 年 10 月 木柵國中 營養午餐菜單



HACCP衛評參照字第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	白飯	主餐	主菜	副主菜	副菜	湯品	附品	水果	飲料	點心	其他	
3	一	芝麻飯 黑芝麻、白米	宮保雞丁 雞肉、乾蘆筍、花生(燴)	回鍋肉片 豆干、豬肉、高麗菜(炒)	咖哩洋芋 馬鈴薯、乾蘆筍(煮)	青蔬(燉)	玉米豚骨湯 玉米、豬骨(煮)	水果	7	1	2	1	0.5
4	二	小米飯 小米、白米	匈牙利燻肉 豬肉、馬鈴薯、乾蘆筍(燻)	★香酥翅小腿*2 翅小腿(炸)	木耳白菜 大白菜、木耳、蔬菜(煮)	青蔬(燉)	香菇雞湯 蔬菜、香菇、雞肉(煮)		7	1	2	1	0.5
5	三	有機白飯 有機白米	沙茶雞肉煲 雞肉、馬鈴薯、乾蘆筍(燴)	海苔花枝丸*2 花枝丸(炸)	翠炒甘藍 高麗菜、乾蘆筍、木耳(炒)	有機蔬菜(燉)	味噌蛋花湯 海帶芽、蛋(煮)	水果	7	1	2	1	0.5
6	四	士福油飯 糯米、香菇、肉燥、蝦米	紐澳良烤雞排*1 雞排(炸)	豆干滷味 豆干、海帶絲(滷)	枸杞鮮瓜 大西瓜、枸杞(炒)	有機蔬菜(燉)	珍珠奶飲 粉圓、奶精(煮)		7	1	2	1	0.5
7	五	燕麥飯 燕麥、白米	薑汁燒肉 豬肉、洋葱(燴)	泰式魚條*2 魚條(炸>燻)	雙色花椰 花椰菜、青花菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜(燉)	羅宋湯 豬肉、高麗菜、馬鈴薯、番茄(煮)		7	1	2	1	0.5
~~祝各位雙十國慶愉快!~~													
11	二	紫米飯 黑糯米、白米	泰式打拋豬 豬肉、番茄、洋葱(煮)	豆腐燒魚 豆腐、水滸魚丁(燴)	木須銀芽 豆芽菜、木耳、乾蘆筍(炒)	青蔬(燉)	玉米雞湯 玉米、雞肉(煮)		7	1	2	1	0.5
12	三	有機白飯 海苔香鬆、有機白米	腰果雞丁 雞里、雞肉、乾蘆筍、杏鮑菇(燴)	海山醬關東煮 香丸、甜不辣(煮)	翠炒高麗 高麗菜、乾蘆筍(炒)	有機蔬菜(燉)	酸辣湯 筍、木耳、乾蘆筍、蛋(煮)	水果	7	1	2	1	0.5
13	四	麥片飯 麥片、白米	蒜泥白肉 豬肉、蔬菜(燴)	蜜汁烤翅腿*2 翅小腿(炸)	日式蘿蔔煮 蘿蔔、乾蘆筍、海帶絲(煮)	有機蔬菜(燉)	南瓜濃湯 南瓜、蛋(煮)		7	1	2	1	0.5
14	五	茄汁肉醬義大利麵 螺旋麵、豬肉、玉米粒(炸)	★脆皮雞腿排*1 雞腿排(炸)	玉米炒蛋 蛋、玉米粒(炒)	金菇花椰 花椰菜、青花菜、金針菇(炒)	有機蔬菜(燉)	仙草QQ圓 仙草汁、QQ圓(煮)		7	1	2	1	0.5
17	一	香Q白飯 白米	日式親子丼 雞肉、洋葱、蛋(煮)	鮑菇滷油腐 油豆腐、杏鮑菇(滷)	蝦香白菜 蝦皮、大白菜、乾蘆筍(炒)	青蔬(燉)	海帶排骨湯 海帶、豬骨(煮)	水果	7	1	2	1	0.5
18	二	紅藜飯 紅藜、白米	照燒豬柳 豬肉、洋葱(燴)	★麥克雞塊*2 麥克雞塊(炸)	彩繪鮮瓜 西瓜、蔬菜(炒)	青蔬(燉)	三絲豆腐湯 筍、豆腐、乾蘆筍、木耳(煮)		7	1	2	1	0.5
19	三	蔥油雞絲有機飯 雞肉絲、有機白米	懷舊豬排*1 豬排(燴)	雞茸玉米 雞肉、玉米、蔬菜(炒)	翡翠三絲 海帶絲、干絲、乾蘆筍(炒)	有機蔬菜(燉)	枸杞雞湯 枸杞、蔬菜、雞肉(煮)	水果	7	1	2	1	0.5
20	四	黑白芝麻飯 黑芝麻、白米	奶香菇雞 雞肉、馬鈴薯、乾蘆筍、杏鮑菇(燴)	日式蒸蛋 柴魚片、蛋(蒸)	香炒甘藍 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜(燉)	黑糖山粉圓 山粉圓(煮)		7	1	2	1	0.5
21	五	香Q白飯 白米	紅燒滷肉 豬肉塊、筍(滷)	鮮蔬天婦羅 蔬菜、甜不辣(炒)	螞蟻上樹 豬絞肉、冬粉、豆芽菜(炒)	有機蔬菜(燉)	玉米蛋花湯 玉米粒、蛋、乾蘆筍(煮)		7	1	2	1	0.5
24	一	小米飯 小米、白米	★黃金魚排*1 生鮮魚排(炸)	下飯瓜仔肉 豬肉、干丁、花瓜(煮)	白綠雙花 花椰菜、青花菜(炒)	青蔬(燉)	紅棗雞湯 蘿蔔、雞肉、枸杞(煮)	TAP豆漿	7	1	2	1	0.5
25	二	芝麻飯 芝麻、白米(蒸)	日式壽喜燒 豬肉、洋葱(燻)	油腐燻雞 油豆腐、雞肉(燻)	蝦香高麗 高麗菜、蝦皮、乾蘆筍(炒)	青蔬(燉)	黃瓜排骨湯 黃瓜、豬骨(煮)		7	1	2	1	0.5
26	三	有機白飯 有機白米	三杯雞丁 雞肉塊、九層塔、米西糕(炒)	◎泰式海鮮捲*1 海鮮捲(燴)	腐皮滷白菜 豆腐皮、大白菜(煮)	有機蔬菜(燉)	田園蔬菜湯 番茄、馬鈴薯、豬肉、洋葱(煮)	乳品	7	1	2	1	0.5
27	四	DIY醃醬麵 白麵(煮)	夜市烤雞翅*1 三節雞翅(炸)	玉米肉茸炒蛋 玉米、豬肉、蛋(炒)	柴香銀蘿 柴魚片、蘿蔔、乾蘆筍(燴)	有機蔬菜(燉)	地瓜脆圓湯 地瓜、脆圓(煮)		7	1	2	1	0.5
28	五	紅藜飯 紅藜、白米	韓式泡菜豬 豬肉、大白菜、年糕(燴)	豆瓣炒雞 蔬菜、雞肉(炒)	椒香銀芽 豆芽菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜(燉)	南瓜蛋花湯 南瓜、蛋(煮)		7	1	2	1	0.5
31	一	香Q白飯 白米	南洋咖哩雞 馬鈴薯、雞肉、乾蘆筍(煮)	大溪沙茶滷味 香丸、豆干(滷)	脆薯炒肉絲 豬肉、刈蔥(炒)	青蔬(燉)	海帶蛋花湯 海帶、蛋(煮)	水果	7	1	2	1	0.5
★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★本廚未使用經耐污染食品★ ★本菜單含有蝦、花生、蛋、小麥、奶類及相關製品，不適者過敏體質食用★本公司皆使用國產豬肉★													
主菜種類(次/月)													
豆類 凡芽製品		魚肉 凡海鮮		豬肉		雞肉		生鮮食材		副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)	
0.5		1.5		0.5		1.0		3.0		0.5		0.5	
										加工食品		炸物	
										其他		甜湯	
										0.5		0.5	