



士福盒餐

大安國中 105年 11月 營養午餐菜單



營養師：
黃勤雅(營養字第005755號)
地址：台北市內湖區新明路195號
電子信箱：sf.food@msa.hinet.net

日期	星期	主食	主菜	副菜				湯品	副品	五穀類(%)	豆類(%)	魚肉類(%)	蔬菜類(%)	油脂類(%)	糖質類(%)	鈣質
1	二	五穀高纖飯	蠔油雞丁 雞丁(炒)	鮮魷肉片 肉片,蔬菜,魷魚(炒)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔,蛋(炒)	金茸白菜 金針菇,大白菜(炒)	青菜(綠) 青菜(煮)	味噌豆腐湯 味噌,豆腐(煮)		6.5	2.5	1.5	3	832.5	240	
2	三	雞肉飯	洋蔥燒魚 洋蔥,魚肉(燒)	蔬菜獅子頭 蔬菜,獅子頭(燉)	番茄豆腐 番茄,豆腐(燉)	香拌四季豆 四季豆(炒)	青菜(白) 青菜(煮)	蘿蔔湯 蘿蔔(煮)	水果	6	2.2	2	3	803	245	
3	四	糙米飯	迷迭香燒雞 迷迭,雞肉(烤)	義式肉醬 番茄,洋蔥,豬肉(燒)	★黃金柳葉魚 柳葉魚(炸)	紅絲花椰菜 花蘿蔔,花椰菜(炒)	青菜(綠) 青菜(煮)	玉米濃湯 玉米,蛋,奶粉(煮)		6	2.5	1.5	3	817.5	250	
4	五	白飯	照燒豬柳 洋蔥,豬柳(炒)	玉米炒蛋 蛋,玉米(炒)	家常豆乾 豆乾,豬肉(燉)	薑絲冬瓜 薑絲,冬瓜(蒸)	青菜(綠) 青菜(煮)	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁(煮)	水果	6.5	3	2	2	865	242	
7	一	白飯	蘋果咖哩雞 洋芋,雞肉(燉)	蘿蔔燉肉 蘿蔔,豬肉(魯)	蒜蓉蘿蔔糕 蒜頭,蘿蔔糕(蒸)	芹菜肉絲 蔬菜,芹菜,豬肉(炒)	青菜(綠) 青菜(煮)	青菜蛋花湯 蔬菜,蛋(煮)		6	2.5	1.5	3	817.5	241	
8	二	胚芽飯	★香酥魚排 魚肉(炸)	回鍋肉片 高麗菜,豬肉,豆干(炒)	五香翅腿 雞肉(魯)	香菇瓠瓜 瓠瓜,香菇(炒)	青菜(白) 青菜(煮)	珍珠蒟蒻 醇奶 蒟蒻,奶粉		6	2	2	3	785	252	
9	三	日式烏龍麵	糖醋排骨 蔬菜,豬肉(魯)	芝麻雞肉 芝麻,蔬菜,雞肉(燒)	紅燒杏鮑菇 烤麩,杏鮑菇,蔬菜(燉)	塔香海茸 九層塔,海茸(拌)	青菜(綠) 青菜(煮)	淡水魚丸湯 白蘿蔔,淡水魚丸(煮)		6.5	3	1.5	2.5	875	242	
10	四	芝麻飯	港式叉燒肉 豬肉(烤)	肉香滷蛋 絞肉,蛋(魯)	沙茶粉絲 蔬菜,冬粉(炒)	蘑菇鮮筍 筍子,蘑菇(炒)	青菜(綠) 青菜(煮)	香菇雞湯 香菇,雞肉(煮)		6	3	1.5	2.5	840	232	
11	五	紫米飯	蜜汁雞柳 雞肉(燒)	日式壽喜燒 豬肉,洋蔥(燒)	腰果玉米肉茸 腰果,時蔬,玉米(煮)	什錦白菜 大白菜,蔬菜(煮)	青菜(綠) 青菜(煮)	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋(煮)	牛奶	6	2	2	3	785	240	
14	一	胚芽飯	★黃金薯餅*2 洋芋(炸)	魯大溪豆乾 大溪豆乾(魯)	古早味瓜仔肉 碎瓜,素絞肉(燒)	彩繪蘿蔔 蘿蔔,蔬菜(燴)	青菜(白) 青菜(煮)	筍片湯 筍子(煮)		6	3	1.5	2.5	840	242	
15	二	白飯	和風親子丼 蔬菜,蛋,雞肉(燉)	三杯油腐 九層塔,油豆腐,豬肉(燒)	高鈣起司球 起司球(烤)	奶香花椰 花椰菜(炒)	青菜(白) 青菜(煮)	玉米排骨湯 玉米,排骨(煮)		6	2.5	2	2.5	877.5	260	
16	三	鮭魚炒飯	無錫小排 蔬菜,豬肉(煮)	日式蒸蛋 柴魚,蛋(蒸)	香拌素雞 紅蘿蔔,木耳,素雞(拌)	鮮拌脆筍 筍子(拌)	青菜(綠) 青菜(煮)	羅宋湯 番茄,洋芋,豬肉(煮)	水果	5.5	3	1.5	2.5	805	240	
17	四	糙米飯	蜜汁無骨燒雞 雞肉(燒)	鴿蛋滷肉 鴿蛋,豬肉(魯)	粉絲煲 冬粉,蔬菜,豬肉(炒)	蝦香敏豆 蝦米,敏豆(炒)	青菜(白) 青菜(煮)	紅豆紫米粥 紅豆,紫米(煮)		6	2.5	2	2.5	877.5	239	
18	五	五穀飯	蒲燒魚肉 魚肉(燒)	咖哩燉肉 洋芋,咖哩,豬肉(燉)	番茄百頁 番茄,百頁豆腐(燒)	雙色海絲 蔬菜,海帶絲(拌)	青菜(白) 青菜(煮)	沙茶肉羹湯 蔬菜,肉羹,蛋(煮)	水果	6.5	3	1.5	2.5	875	244	
21	一	紫米粥	蒜泥白肉 蒜頭,豬肉(拌)	醋溜魚片 蔬菜,魚肉(炒)	海山醬海給 阿給(煮)	木須高麗菜 木耳絲,高麗菜(炒)	青菜(綠) 青菜(煮)	黑糖地瓜湯 地瓜,綜合豆類(煮)		6	2.5	2	2.5	877.5	244	
22	二	白飯	★鹹酥雞 雞肉(炸)	肉絲乾片 肉絲,豆干片(炒)	西西里肉醬 番茄,豬肉,洋蔥(燉)	紅絲敏豆 紅蘿蔔,敏豆(炒)	青菜(白) 青菜(煮)	蘿蔔肉片湯 蘿蔔,豬肉(煮)		6	2.5	1.5	3	817.5	246	
23	三	胚芽飯	菲力嫩肉 豬肉(燒)	蔥燒豆腐 蔥,豆腐,豬肉(燒)	奶香玉米 玉米,奶油(煮)	彩繪瓜片 大黃瓜,木耳,紅蘿蔔(炒)	青菜(綠) 青菜(煮)	鮮菇蔬菜湯 菇類,蔬菜(煮)		6.5	2.5	2	2.5	842.5	240	
24	四	香菇油飯	香滷雞腿 雞腿(滷)	什錦滷味 紅白蘿蔔,甜不辣,油豆腐	古早味夯地瓜條*3 地瓜條(烤)	蕈菇白花 菇類,白花菜(炒)	青菜(綠) 青菜(煮)	黃瓜肉片湯 黃瓜,豬肉(煮)		6.5	2.5	2	3	865	244	
25	五	燕麥飯	紅燒排骨 豬肉(燒)	蔬菜芋頭燒肉 蔬菜,芋頭,排骨,鵪鶉蛋(燉)	螞蟻上樹 冬粉,蔬菜(炒)	什錦毛豆 毛豆,玉米,蔬菜(炒)	青菜(白) 青菜(煮)	薑絲冬瓜湯 冬瓜,薑絲(煮)	牛奶	6	2.5	1.5	3	817.5	240	
28	一	白飯	宮保雞丁 雞丁(炒)	韓式年糕 大白菜,年糕(炒)	海味蝦捲 蝦捲(煮)	彩繪玉米筍 蔬菜,玉米筍(炒)	青菜(綠) 青菜(煮)	海芽味噌湯 海帶芽,豆腐,味噌(煮)		5	2.5	2	3	760	231	
29	二	糙米飯	黑胡椒豬肉 時蔬,豬肉(燒)	蔬菜炒蛋 蔬菜,蛋(炒)	海帶雙結 百頁結,海帶結(滷)	白菜滷 白菜,油片(滷)	青菜(綠) 青菜(煮)	榨菜肉絲湯 榨菜,豬肉(煮)		6	2.5	1.5	3	817.5	248	
30	三	麥片飯	炙燒雞腿肉捲 雞肉(烤)	筍香燒肉 筍子,豬肉(燉)	泰式寬粉 蔬菜,冬粉(炒)	鮮菇扁蒲 菇類,瓠瓜(炒)	青菜(白) 青菜(煮)	酸辣湯 蔬菜,豬肉,蛋(煮)	水果	6	2.5	1.5	3	817.5	234	

★ 因市場因素更換菜色,敬請見諒 ★

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)	
豆類及其製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜湯
						魚肉類	其他		
1次	3次	8次	10次	21次	1次	4次	2次	4次	4次