



士福盒餐

大安國中 106 年 5 月 營養午餐菜單



營養師：
黃勤雅(營養第字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	附品	營養成分						鈣質		
				熱能	蛋白質	脂肪			碳水化合物	纖維	鈉	磷	鉀	鐵			
1	一	白飯	椰香咖哩豬 豬肉(燉)	鐵板鍋貼*1 鍋貼(烤)	榨菜豆干 榨菜,豆干,豬肉(炒)	紅絲四季豆 紅蘿蔔,四季豆(煮)	青菜	青菜蛋花湯 青菜,蛋(煮)									240
2	二	胚芽飯	★卡拉雞排 雞肉(炸)	肉香蘿蔔 豬肉,蘿蔔(魯)	蔥花炒蛋 蔥,蛋(炒)	培香高麗 培根,高麗菜(炒)	青菜	綜合圓甜湯 綜合圓(煮)									245
3	三	夜市鐵板麵	洋蔥豬排 洋蔥,豬肉(燒)	蒜香花枝 蒜頭,花枝,豬血糕(拌)	肉香豆腐 豬肉,豆腐(燒)	蘑菇白花 蘑菇,白花菜(煮)	青菜	玉米濃湯 玉米,奶粉(煮)									250
4	四	芝麻飯	三杯燒雞 雞肉(燒)	家常肉燥 豬肉(燒)	沙茶粉絲 蔬菜,粉絲(炒)	鮮蔬筍子 蔬菜,筍子(炒)	青菜	榨菜肉絲湯 榨菜,豬肉(煮)									242
5	五	白飯	蒲燒鯛魚 魚肉(烤)	玉米肉茸 玉米,蔬菜,豬肉(炒)	五香翅腿 雞肉(魯)	什錦白菜 蔬菜,大白菜(炒)	青菜	筍片排骨湯 筍片,豬肉(煮)	牛奶								244
8	一	糙米飯	★黃金薯餅*2 薯餅(炸)	瓜仔肉 碎瓜,豬肉,素絞肉(燒)	蕃茄佐醬豆包 豆包(燒)	蔬菜芋頭 蔬菜,芋頭(燒)	青菜	黃金玉米湯 玉米(煮)									241
9	二	白飯	五香滷雞 雞肉(魯)	三杯油腐 九層塔,油豆腐(燒)	洋芋肉絲 洋芋,豬肉(炒)	蘑菇白花菜 蘑菇,白花菜(煮)	青菜	羅宋湯 番茄,蔬菜,豬肉(煮)									252
10	三	鮭魚炒飯	蔥燒大排 蔥,豬肉(燒)	海結肉片 海帶結,豬肉(拌)	香拌素雞 蔬菜,素雞(拌)	彩繪蘿蔔 蘿蔔,蔬菜(煮)	青菜	香菇雞湯 香菇,雞肉(煮)	水果								242
11	四	五穀飯	糖醋排骨 豬肉(燒)	海苔章魚燒*2 海苔,章魚燒(烤)	洋蔥玉米鮭魚 洋蔥,玉米,鮭魚(拌)	鮮菇瓠瓜 菇類,瓠瓜(煮)	青菜	綠豆湯 綠豆(煮)									255
12	五	白飯	岩燒雞丁 蔬菜,雞肉(燒)	咖哩肉末 豬肉,洋芋,咖哩(燉)	紅心地瓜 地瓜(烤)	芹香干絲 芹菜,干絲,豬肉(拌)	青菜	沙茶肉羹湯 蔬菜,肉羹(煮)	水果								240
15	一	紫米飯	叉燒肉 豬肉(烤)	吻魚炒蛋 吻魚,蛋(炒)	三杯杏鮑菇 九層塔,杏鮑菇(炒)	魚香高麗菜 豬肉,高麗菜(炒)	青菜	蜜豆醇奶 綜合豆類,奶粉(煮)									242
16	二	白飯	日式親子丼 雞肉,蛋(煮)	糯米丸子*1 糯米丸子(蒸)	螞蟻上樹 蔬菜,冬粉,豬肉(炒)	紅絲敏豆 紅蘿蔔,敏豆(煮)	青菜	蘿蔔肉片湯 蘿蔔,豬肉(煮)									260
17	三	香菇油飯	鐵路排骨 豬肉(燒)	滷海帶片 海帶片(魯)	肉香筍干 豬肉,筍乾(燒)	彩繪玉米筍 蔬菜,玉米筍(炒)	青菜	鮮菇蔬菜湯 蔬菜,菇類(煮)									240
18	四	白飯	★香嫩酥炸炸雞 雞肉(炸)	什錦滷味 蘿蔔,豆干,甜不辣,豬血糕(煮)	咖哩豬肉 洋芋,豬肉(燉)	彩繪脆筍 蔬菜,筍子(炒)	青菜	薑絲冬瓜湯 薑絲,冬瓜(煮)									244
19	五	麥片飯	紅燒排骨 蔬菜,豬肉(燒)	麻婆豆腐 豆腐,豬肉(燉)	蔥燒魚塊*1 蔬菜,魚肉(燒)	黃瓜肉片 大黃瓜,豬肉(炒)	青菜	小魚海芽湯 海帶芽,小魚乾(煮)	牛奶								244
22	一	白飯	黑胡椒豬肉 蔬菜,豬肉(燒)	脆筍肉絲 筍子,豬肉(炒)	咖哩起司燒 起司燒,咖哩(燉)	香菇大根燒 蘿蔔,香菇(燒)	青菜	南瓜濃湯 南瓜,奶粉(煮)									244
23	二	啾啾玉米飯	★爆爆雞米花*3 雞米花(炸)	鐵板豆腐 蔬菜,豆腐(燒)	番茄炒蛋 番茄,蛋(炒)	白菜滷 大白菜,蔬菜(燒)	青菜	酸辣湯 蔬菜,蛋,豬肉(煮)									246
24	三	麥片飯	芝麻雞肉串 芝麻,雞肉串(烤)	台式打拋豬 番茄,豬肉,九層塔(燉)	鮮菇扁蒲 胡瓜,菇類(炒)	五彩銀芽 蔬菜,豆芽菜(炒)	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋(煮)	水果								240
25	四	五穀飯	蜜汁魚丁*3 魚肉(燒)	八寶肉醬 豆干,豬肉,毛豆(燒)	鮮魷肉片 蔬菜,豬肉,魷魚(炒)	和風蒸蛋 蛋(蒸)	青菜	味噌豆腐湯 味噌,豆腐(煮)									244
26	五	雞肉飯	梅干扣肉 梅乾菜,豬肉(燉)	義式肉丸*1 豬肉,番茄(燉)	宮保豆腐 蔬菜,豆腐(燒)	香拌四季豆 四季豆(拌)	青菜	黑糖山粉圓 黑糖,山粉圓(煮)	水果								240
31	三	白飯	泡菜肉片 泡菜,豬肉(燒)	★黃金柳葉魚*1 柳葉魚(炸)	毛豆豆干 毛豆,豆干(炒)	培香花椰 培根,花椰菜(炒)	青菜	玉米大骨湯 玉米,大骨(煮)									246

★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		油作品	甜湯	
						魚肉類	其他			
1次	2次	10次	8次	20次	1次	3次	2次	5次	4次	