



士福盒餐



HACCP備評參製字第151號

營養師：黃勤雅(營養字第005755號)

台北市內湖區新明路193.195.197號

106年6月大安國中營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	附品	營養成分					鈣質
				黃金糖心蛋 蛋(魯)	◎蔬菜天婦羅 蔬菜,甜不辣(炒)	回鍋肉片 高麗菜,豬肉,豆干(炒)			青菜	蛋白質	脂肪	碳水化合物	纖維	
1	四	香香炒飯	★麥脆香香雞*3 雞肉(炸)	黃金糖心蛋 蛋(魯)	◎蔬菜天婦羅 蔬菜,甜不辣(炒)	回鍋肉片 高麗菜,豬肉,豆干(炒)	青菜 沙茶肉羹湯 蔬菜,豬肉(煮)		6	2.0	1.5	3	600	260
2	五	芝麻飯	菲力厚燒里肌 豬肉(燒)	雞茸豆腐燒 雞肉,豆腐(燒)	小魚絲瓜 小魚,絲瓜,冬粉(炒)	香炒四季豆 四季豆(煮)	青菜 法式洋蔥湯 洋蔥,奶粉(煮)	牛奶	6	2.0	2	3	600	255
3	六	香Q白飯	椰汁咖哩豬 豬肉,洋芋(燉)	紐澳良烤翅腿 雞肉(烤)	番茄炒蛋 番茄,蛋(炒)	金茸黃瓜 金針菇,大黃瓜(煮)	青菜 竹筍肉片湯 筍子,豬肉(煮)		6	2.0	2	3	600	256
5	一	白飯	鹽燒雞腿肉*3 雞肉(燒)	酸甜佐醬 魚球*2 魚肉(燒)	麻婆豆腐 蔬菜,豆腐(燉)	翠炒鮮筍 筍子(炒)	青菜 冬瓜肉片湯 冬瓜,豬肉(煮)		6	2.0	2	3	600	250
6	二	糙米飯	★藍帶炸豬排 豬排(炸)	螞蟻上樹 冬粉,豬肉,蔬菜(炒)	五香肉燥貢丸 豬肉(燒)	紅絲花椰菜 紅蘿蔔,花椰菜(煮)	青菜 南瓜濃湯 南瓜,蛋,奶粉(煮)		5.0	2.0	1.5	3	700	250
7	三	卜派豬肉番茄 斜管麵	麥芽糖蜜汁雞丁 雞肉(魯)	三角薯餅 洋芋(烤)	宮保油豆腐 油豆腐,花生,豆腐(燒)	滷海帶片 海帶片(魯)	青菜 淡水魚丸湯 淡水魚丸,蘿蔔(煮)	水果	5.0	2.0	1.5	3	700	255
8	四	芝麻飯	港式叉燒肉 豬肉(烤)	毛豆肉醬 毛豆,豬肉(燒)	◎咖哩福州丸 福州丸(煮)	彩繪 玉筍肉片 蔬菜,玉米筍,豬肉(燒)	青菜 綜合甜湯 綜合豆類(煮)		6	3	2	3	600	260
9	五	白飯	BBQ醬燒里肌肉片 豬肉(燒)	海結滷蛋 海帶結,蛋(滷)	泡菜年糕豬肉 泡菜,年糕,豬肉(炒)	敏豆三絲 敏豆,蔬菜(煮)	青菜 香菇雞湯 香菇,雞肉(煮)	水果	6	3	1.5	2.5	600	261
12 蔬食	一	白飯	印度咖哩燒 洋芋,咖哩(燉)	◎高雄滷味 蘿蔔,甜不辣,油豆腐(魯)	百燴杏菇丁 蔬菜,杏鮑菇,豆干(炒)	香菇高麗菜 香菇,高麗菜(炒)	青菜 黃瓜豚骨湯 大黃瓜,大骨(煮)		5.0	2.0	2	2.5	700	270
13	二	薏仁飯	★糖醋魚條*3 魚肉(炸)	吻魚香蔥炒蛋 吻仔魚,蛋(炒)	魚香豆腐 豬肉,豆腐(燒)	海帶三絲 海帶,豬肉,蔬菜(拌)	青菜 綠豆西米露 綠豆,西谷米(煮)		6	2	3	3	700	260
14	三	士福油飯	芝麻雞肉串 芝麻,雞肉(烤)	梅菜筍干燉 梅干,筍子,豬肉(燉)	古早味白菜滷 大白菜,豬肉,腐皮(燒)	冬瓜鮮煮 冬瓜,蔬菜(煮)	青菜 紫菜蛋花湯 紫菜,蛋(煮)		5.0	2.0	2	2.5	700	272
15	四	糙米飯	沙嗲雞球 蔬菜,雞肉(炒)	◎醬燒小丸子* 獅子頭(燒)	五香骰子豬肉 蔬菜,油豆腐,豬肉(燒)	蝦香四季 蝦皮,四季豆(煮)	青菜 玉米排骨湯 玉米,排骨(煮)		6	2.0	2	2.5	600	252
16	五	白飯	洋蔥豬柳 豬肉(燒)	芹香豬肉 芹菜,干絲,豬肉(燒)	蔬菜粉絲 蔬菜,冬粉(炒)	鮮瓜珍菇 鮮瓜,菇類,蔬菜(炒)	青菜 榨菜肉絲湯 榨菜,豬肉(煮)	牛奶	6	2.0	1.5	3	600	255
19	一	紫米飯	黑胡椒肉片 豬肉(燒)	紅心地瓜 地瓜(烤)	海帶豆干 海帶,豆干(魯)	香菇高麗 香菇,高麗菜(炒)	青菜 蜜QQ粉條 冬瓜露 粉條,冬瓜塊(煮)		6	3	1.5	2.5	600	250
20	二	芝麻飯	三杯雞丁 九層塔,雞肉(燒)	◎BBQ花枝丸* 花枝丸(煮)	芋頭燒肉 芋頭,豬肉,蔬菜(燒)	雙色花椰 白花,青花(炒)	青菜 南瓜濃湯 南瓜,蛋,奶粉(煮)		5.0	2.0	2	2.5	700	266
21	三	沙茶肉絲 炒飯	馬鈴薯燉肉 洋芋,豬肉(燉)	客家小炒 蔬菜,豆干,豬肉(炒)	QQ滷蛋 蛋(蒸)	薑味黃瓜 薑絲,大黃瓜	青菜 筍片湯 筍子(煮)	水果	6	2.0	1.5	3	600	250
22	四	白飯	薑汁燒雞 薑,洋蔥,雞肉(燒)	★椒鹽魚片*2 魚肉(炸)	芹菜豆皮肉絲 芹菜,豆皮,豬肉(炒)	三色蒲瓜 蔬菜,蒲瓜(炒)	青菜 酸辣湯 蔬菜,豆腐,豬肉(煮)		5.0	2.0	2	2.5	700	251
23	五	胚芽飯	鐵路排骨 豬肉(燒)	八寶肉醬 生,紅蘿蔔,毛豆,豬肉,豆干(魯)	蔥花炒蛋 蔥,蛋(炒)	鮮蔬筍子 蔬菜,筍子(炒)	青菜 羅宋湯 高麗菜,番茄,洋芋,豬肉(煮)	水果	6	2.0	2	3	600	255
26	一	白飯	阿婆滷肉 筍子,豬肉(燉)	◎蒜香QQ糯米 腸*2 糯米腸(炒)	咖哩粉絲 冬粉,蔬菜,豬肉(炒)	海根肉絲 海根,豬肉(拌)	青菜 鮮瓜大骨湯 鮮瓜,大骨(煮)		6	3	1.5	2.5	600	260
27	二	糙米飯	沙朗嫩豬排 豬肉(燒)	鐵板油腐 蔬菜,油豆腐(燒)	番茄炒蛋 番茄,蛋(炒)	香炒黃瓜 大黃瓜(炒)	青菜 青菜蛋花湯 蔬菜,蛋(煮)		6	3	1.5	2.5	600	255
28	三	芝麻飯	韓式泡菜雞 泡菜,雞肉,甜不辣,洋芋(燉)	香滷筍乾豬肉 豬肉,筍乾(魯)	香拌素雞 蔬菜,素雞(拌)	脆拌黃芽 紅蘿蔔,黃豆芽(炒)	青菜 昆布海芽湯 海芽,薑絲(煮)	牛奶	5.0	2.0	2	2.5	700	246
29	四	白飯	和風洋蔥豬柳 洋蔥,豬肉(燒)	檸香翅小腿 雞肉(烤)	洋蔥鮭魚玉米 洋蔥,鮭魚,玉米(炒)	紅燒菇菇 蔬菜,菇類(燒)	青菜 紅豆湯 紅豆(煮)		6	2	2	3	700	275

★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	1次	12次	8次	22次	0次	4次	3次	4次	4次