



士福餐盒

114年9月份菜單 螢橋國中

地址：臺北市內湖區新明路195號

服務電話：2792-8561

營養師：江雅萍（營養字4150號）



日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	副菜3	湯品	附品	全 營養 指 標 (m)	中 量 指 標 (g)	蔬 菜 類 (份)	油 脂 類 (份)	熱 量 kcal	
1	一	香Q白飯 白米	佛蒙特咖喱雞 雞肉 馬鈴薯 時蔬(煮)	回鍋干片 豆干 高麗菜 時蔬(炒)	鮮蔬炒瓜 時瓜 時蔬(炒)	青菜	竹筍湯 筍 豬骨		7	2.8	2	3	850	
2	二	小米飯 白米 小米	沙嗲燒肉 豬肉 時蔬(煮)	雞茸長豆 長豆 雞肉(燒)	脆炒津白 大白菜 時蔬(炒)	青菜	味噌湯 海帶芽 蛋		7	3.4	2	3	895	
3 雙主 菜	三	有機白飯 有機白米	照燒豬柳 豬肉 時蔬(燒)	油腐雞丁 雞肉 油腐(燒)	彩繪花椰 花椰菜 時蔬(炒)	有機 菜	南瓜湯 南瓜 馬鈴薯 時蔬	水果	7	3	2	3	865	
4	四	DIY義式麵 麵條	卡啦雞排*1 雞排(炸)	番茄肉醬 豬肉 番茄 時蔬(煮)	地瓜條*4 地瓜條(烤)	有機 菜	綠豆甜湯 綠豆		7	3.6	2	3	888	
5	五	胚芽飯 白米 胚芽米	飴燒豬肉 豬肉 時蔬(燒)	豆干滷蛋*1 蛋 豆干(滷)	木須高麗 高麗菜 木耳(炒)	有機 菜	柴魚鮮蔬湯 時蔬 柴魚	果汁	7	3.5	2	3	885	
6	一	飴藜飯 白米 飴藜米	和風壽喜燒 豬肉 時蔬(燒)	★黃金翅小腿*1 翅小腿(炸)	田園脆蒲 蒲瓜 時蔬(炒)	青菜	豆腐番茄湯 豆腐 番茄		7	2.6	2	3	813	
7	二	香Q白飯 白米	糖醋雞丁 雞肉 時蔬(煮)	海苔蒸蛋 蛋 海苔(蒸)	清炒脆筍 筍 時蔬(炒)	青菜	大骨時瓜湯 瓜 豬骨 時蔬		7	3.5	2	3	885	
10	三	有機白飯 有機白米	泡菜肉片 豬肉 白菜(燒)	★香酥雞塊*2 雞塊(炸)	雙色海根 海根 時蔬(煮)	有機 菜	芽菜肉絲湯 筍豆芽 肉絲	水果	7	3.7	2	3	895	
11	四	招牌油飯 糙米 香菇 肉餡 蝦皮	香烤雞翅*1 雞翅(烤)	秘製滷味 凍豆腐 海帶片(滷)	蒜香豆段 豆段 時蔬(炒)	有機 菜	奇亞籽甜湯 山粉圓		7	3	2	3	843	
12 雙主 菜	五	五穀飯 白米 五穀米	避風塘炒雞 雞肉 時蔬 蒜酥(炒)	玉米肉茸 玉米粒 豬肉(燒)	雜菜冬粉 冬粉 時蔬(炒)	有機 菜	白菜豬肉湯 大白菜 豬肉 時蔬	果汁	7	2.8	2	3	828	
15	一	胚芽飯 白米 胚芽米	◆砂鍋魚煲 生鮮魚 豆腐 時蔬(煮)	醬香雞肉 雞肉 時蔬(燒)	脆炒高麗 高麗菜 時蔬(炒)	青菜	針姑蘿蔔湯 金針菇 蘿蔔		7	2.9	2	3	835	
16	二	香Q白飯 白米	西式燉肉 豬肉 馬鈴薯 時蔬(燉)	腐皮魷魚捲*1 魷魚捲(烤)	木耳鮮瓜 瓜 時蔬(炒)	青菜	玉米蛋花湯 玉米粒 蛋		7	3	2	3	843	
17	三	有機白飯 有機白米	親子丼 雞肉 時蔬(燒)	日式關東煮 甜不辣 時蔬(煮)	和風芽菜 黃豆芽 時蔬(炒)	有機 菜	日式豚肉湯 豬肉 時蔬	水果	7	2.8	2	3	828	
18	四	台式長麵 麵條	BBQ雞翅*1 雞翅(烤)	干丁肉燥 干丁 豬肉(燒)	蘿蔔滷海結 海帶結 蘿蔔(滷)	有機 菜	飴豆西米露 飴豆 西谷米		7	3	2	3	843	
19	五	小米飯 白米 小米	壽喜燒肉 豬肉 時蔬(燒)	香Q滷蛋*1 蛋(滷)	咖喱洋芋 馬鈴薯 時蔬(煮)	有機 菜	薑絲海芽湯 海帶芽 薑絲	果汁	7	2.9	2	3	835	
22	一	香鬆飯 白米 香鬆	★酥脆雞排*1 雞排(炸)	田園玉米 玉米粒 時蔬(燒)	鮮蔬花椰 花椰菜 時蔬(炒)	青菜	鮮瓜湯 瓜 時蔬 柴魚	TAP 豆漿	7	3	2	3	843	
23 雙主 菜	二	香Q白飯 白米	鐵板豬柳 豬肉 時蔬(炒)	蒜香干片 干片 時蔬(炒)	飴絲高麗 高麗菜 時蔬(炒)	青菜	蔬菜雞湯 時蔬 雞肉		7	2.9	2	3	858	
24	三	有機白飯 有機白米	梅乾燉肉 豬肉 梅乾菜 筍乾(燉)	柴香蒸蛋 蛋 柴魚(蒸)	白菜滷 大白菜 時蔬(滷)	有機 菜	白玉豚骨湯 白蘿蔔 豬骨	水果	7	3	2	3	857	
25	四	糙米飯 白米 糙米	唐揚雞 雞肉 時蔬(燒)	飴燒獅子頭*1 獅子頭 時蔬(燒)	蒜酥季豆 長豆 時蔬 蒜酥(炒)	有機 菜	黑糖波霸圓 黑糖 粉圓		7	3	2.0	3	865	
26	五	香Q白飯 白米	黑胡椒骰子豬 豬肉 時蔬(煮)	海山醬天婦羅 甜不辣 時蔬(煮)	海帶干絲 海帶絲 干絲 時蔬(炒)	有機 菜	羅宋湯 時蔬 番茄	果汁	7	2.8	2	3	850	
29	一													
30	二	香Q白飯	三杯雞	椒香魷魚丸*2	螞蟻上樹	青菜	海苔豆腐湯 海苔 玉米		6	3	2	3	822	

★因市場因素更換菜色 敬請見諒★本菜單採用非基改之玉米及豆製品★

★本菜單含有海鮮、花生、堅果、蛋、小麥、奶類及相關製品，不適合過敏體質食用★

★本公司皆使用國產豬肉★

——★表示炸物
◆表示2章制

表示獲認證水產品

★本公司白使用回應猶如★							◆表示◆驗證小產品		
主菜種類(次/日)			主菜食材特性分析(次/日)			副菜食材分析(次/日)		其他分析(次/日)	
豆類 及其製品	魚肉 及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理 食品	加五食品		油作品	甜湯
						魚肉類	其他		
0次	1次	10次	10次	21次	0次	2次	2次	3次	4次