



士福餐盒 2792-8561

111年4月 麗山高級中學 營養午餐菜單



HACCP 衛生管理字第151號  
營養師 余琬棠(營養字第008066號)  
台北市內湖區新明路193.195.197號

余琬棠



日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	附品	水果	熱	冷	油	糖	鹽	飽
1	五	香Q白飯	宮保雞丁 雞肉,時蔬(炒)	鐵板油腐 油豆腐,蒜菜(燴)	白菜滷 大白菜,時蔬(燴)	青菜	洋芋蔬菜湯 馬鈴薯,時蔬(煮)	水果	6	3	2	4		840
~祝各位清明連假愉快~														
6	三	芝麻飯	梅干扣肉 豬肉,梅乾菜,筍乾(燴)	茄汁豆腐煲 豆腐,蒜蘿蔔(燴)	枸杞鮮瓜 鮮瓜,枸杞(煮)	青菜	大滷湯 豆腐,時蔬(煮)	水果	6.5	3	2	3		833
7	四	香Q白飯	蜜汁烤雞翅 雞翅(烤)	回鍋肉片 豬肉,豆干,時蔬(炒)	彩燴花椰 花椰菜,時蔬(炒)	青菜	地瓜芋圓甜湯 地瓜,芋圓(煮)		6.4	3	2	4		846
8	五	古早味油飯	醬燒豬排 豬排(燴)	三杯麵腸 雞腸,時蔬(燴)	韭香銀芽 豆苜蓿,時蔬(炒)	青菜	香菇雞湯 雞肉,香菇(煮)	水果	6.2	3	2	3		875
11	一	香Q白飯	奶香嫩雞 雞肉,蔬菜(燴)	貢丸滷百頁 貢丸,百頁豆腐(燴)	芝香季豆 白芝麻,四季豆(炒)	青菜	紅棗排骨湯 紅棗,排骨,蔬菜(煮)		6	3	2	3		852.5
12	二	糙米飯	吉野家燒肉 豬肉,時蔬(燴)	彩燴炒蛋 蛋,時蔬(炒)	脆炒高麗 高麗菜,蔬菜(炒)	青菜	紅豆麥片甜湯 紅豆,麥片(煮)		6.5	3	2	3		875
13	三	咖哩烏龍麵	香烤腿排 雞腿排(烤)	香酥薯條 地瓜條(炸)	開陽白菜 大白菜,蝦皮(炒)	青菜	味噌豆腐湯 豆腐(煮)	水果	5.5	3	2	3		875
14	四	香Q白飯	糖醋排骨 豬肉,時蔬(燴)	螞蟻上樹 冬粉,時蔬(炒)	雙色干丁 玉米粒,豆乾丁(燴)	青菜	筍子雞湯 筍,雞肉(煮)		5.5	3	2	3		875
15	五	芝麻飯	和風雞丁 雞肉,蔬菜(燴)	油腐鮑菇 油豆腐,杏鮑菇(燴)	彩繪鮮瓜 鮮瓜,蔬菜(煮)	青菜	蘿蔔大骨湯 蘿蔔,排骨(煮)	水果	6	3	2	3		852.5
18	一	小米飯	韓式泡菜豬 豬肉,時蔬,年糕(燴)	醬燒魚條 魚條(燴)	木須鮮筍 木耳,筍(炒)	青菜	海苔蛋花湯 海帶芽,蛋(煮)		6	3	2	3		852.5
19	二	香Q白飯	甜醬炒雞 雞肉,蔬菜(炒)	士福滷味 海帶結,豆干(燴)	黑椒銀芽 豆苜蓿,時蔬(炒)	青菜	羅宋湯 高麗菜,時蔬(煮)		6	3	2	3		855
20	三	嘉義雞肉飯	照燒豬排 豬排(燴)	義式洋芋條 薯條(炸)	針菇花椰 金針菇,花椰菜(炒)	青菜	鮮蔬榨菜湯 榨菜,蔬菜(煮)	水果	6	3	2	4		855
21	四	芝麻飯	泰式打拋豬 豬肉,蔬菜(燴)	香雞漢堡排 雞排(燴)	香菇甘藍 鮮瓜,蔬菜(煮)	青菜	珍珠奶茶 粉圓(煮)		6	3	2	3		887
22	五	香Q白飯	紅燒滷肉 豬肉,梅乾菜,筍乾(燴)	海苔花枝丸*2 花枝丸(燴)	脆皮白菜滷 大白菜,脆皮(燴)	青菜	酸辣湯 豆腐,時蔬,豬肉(煮)	水果	6	3	2	4		840
25	一	芝麻飯	無骨香雞排 雞排(炸)	瓜仔肉燥 花瓜,干丁,豬肉(燴)	彩燴花椰 花椰菜,時蔬(炒)	青菜	玉米濃湯 玉米,蛋,蔬菜(煮)		6	3	2	3		857
26	二	小米飯	椰香咖哩雞 雞肉,蔬菜(燴)	腐皮海鮮捲 海鮮卷(燴)	金茸鮮瓜 鮮瓜,時蔬(炒)	青菜	味噌湯 豆腐,時蔬(煮)		6	3	2	4		854
27	三	香Q白飯	蒜泥白肉 豬肉,蔬菜(炒)	小魚干片 小魚干,豆干片,蔬菜(炒)	蛋酥白菜 蛋,大白菜,蔬菜(炒)	青菜	冬菜粉絲湯 冬菜,粉絲,蔬菜(煮)	水果	6	3	2	3		875
28	四	拿波里肉醬義大利麵	香酥雞腿 雞腿(炸)	甘梅地瓜條 地瓜條(燴)	脆炒高麗 高麗菜,蔬菜(炒)	青菜	綠豆西米露 綠豆,西米(煮)		6	3	2	4		891
29	五	紅藜飯	蘑菇豬柳 豬肉,蔬菜(炒)	麻婆豆腐 豆腐,時蔬(燴)	木須豆苜 豆苜蓿,時蔬(炒)	青菜	養生雞湯 雞肉,時蔬(煮)	水果	6	3	2	3		875

★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★本廠未使用輻射污染食品★

★本菜單含有蝦、花生、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★

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 及豆制品	魚肉 及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理 食品	加工食品		炸物	甜湯	
						魚肉類	其他			
0次	0次	10次	0次	10次	0次	0次	1次	0次	4次	