



士福盒餐 2792-8561



HACCP衛評參製字第151號
營養師 余珮瑛(營養字第008066號)

余珮瑛

109年10月五常國小營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附品	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂與堅果種子類(份)	熱量(Kcal)	鈣質(mg)
5	一	蒜香義大利麵 <small>玉米粒, 紅蘿蔔, 青豆仁, 豬肉, 義大利麵(炒)</small>	迷迭香烤腿排*1 <small>雞腿排(烤)</small>	豆干海結*1 <small>豆干, 海帶結(油)</small>	腐皮鮮瓜 <small>豆腐皮, 鮮瓜, 紅蘿蔔(炒)</small>	青菜(綠) 綜合豆QQ圓甜湯 <small>綜合豆類, QQ圓(煮)</small>	5	2.5	2	2.3	716	240
6	二	有機白飯 <small>有機白米(蒸)</small>	糖醋雞丁 <small>鳳梨, 紅蘿蔔, 洋蔥, 雞肉(燒)</small>	柴魚蒸蛋 <small>蛋, 柴魚片(蒸)</small>	鮮菇津白 <small>菇類, 紅蘿蔔, 大白菜(炒)</small>	有機蔬菜(綠) 大滷湯 <small>筍, 紅蘿蔔, 豆腐, 豬肉(煮)</small>	5	2.5	2	2	715	231
8	四	糙米飯 <small>糙米, 白米(蒸)</small>	筍干扣肉 <small>豬肉, 筍乾(燒)</small>	★椒鹽魚條*1 <small>洋芋, 魚條(炸)</small>	紅片甘藍 <small>高麗菜, 紅蘿蔔(炒)</small>	青菜(綠) 裙帶芙蓉湯 <small>紫菜, 蛋(煮)</small>	5	2.5	2	2.5	738	245
~~祝各位雙十連假愉快~~												
12	一	芝麻飯 <small>芝麻, 白米(蒸)</small>	日式親子丼 <small>雞肉, 洋蔥, 蛋(燒)</small>	叉燒地瓜條 <small>叉燒肉, 地瓜條(烤)</small>	塔香鮑菇 <small>九層塔, 紅蘿蔔, 菇類(炒)</small>	青菜(綠) 玉米濃湯 <small>玉米粒, 奶粉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 蛋(煮)</small>	5	2.8	2	2.5	765	224
13	二 蔬食日	有機白飯 <small>有機白米(蒸)</small>	焗烤咖哩百頁洋芋 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋芋, 百頁豆腐, 毛豆(烤)</small>	日式關東煮 <small>蘿蔔, 甜不辣, 貢丸(燒)</small>	彩燴花椰 <small>花椰菜, 彩椒(炒)</small>	有機蔬菜(綠) 羅宋湯 <small>高麗菜, 紅蘿蔔, 番茄, 豬肉(煮)</small>	5	2	2	2.5	693	260
15	四	香噴噴油飯 <small>豬肉, 香菇, 花生, 蝦米, 糯米(蒸, 拌)</small>	★香酥雞腿*1 <small>雞腿(炸)</small>	客家小炒 <small>豆干, 芹菜, 豬肉(炒)</small>	紅仁炒筍 <small>筍, 紅蘿蔔, 木耳(炒)</small>	青菜(綠) 芹香蘿蔔湯 <small>芹菜, 蘿蔔(煮)</small>	5	2.3	2	3	742	242
16	五	小米飯 <small>小米, 白米(蒸)</small>	醃醃滷肉 <small>蘿蔔, 豬肉(燒)</small>	蒲燒鯛魚*1 <small>白芝麻, 鯛魚(烤)</small>	木須高麗 <small>高麗菜, 木耳(炒)</small>	青菜(綠) 紅豆麥片湯 <small>紅豆, 麥片(煮)</small>	5	2.5	2	2.5	738	241
19	一	香鬆飯 <small>海苔絲, 肉鬆, 白米(蒸)</small>	紅燒豬排*1 <small>豬肉(燒)</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐, 豬肉, 蔬菜(燒)</small>	鐵板銀芽 <small>豆芽菜, 紅蘿蔔, 木耳(炒)</small>	青菜(綠) 鮮瓜排骨湯 <small>鮮瓜, 排骨(煮)</small>	5	2.5	2	2.5	738	235
20	二	有機白飯 <small>有機白米(蒸)</small>	奶香菇菇雞 <small>雞肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔(燒)</small>	玉米炒蛋 <small>蛋, 玉米粒(炒)</small>	腐皮高麗 <small>高麗菜, 紅蘿蔔, 豆腐皮(炒)</small>	有機蔬菜(綠) 古早味燒仙草 <small>燒仙草, 綜合豆類(煮)</small>	5	2.5	2	2.3	729	224
22	四	地中海肉醬義大利麵 <small>豬肉, 蔬菜, 義大利麵(煮, 拌)</small>	香滷腿排*1 <small>雞腿排(滷)</small>	★黃金薯球*3 <small>薯球(炸)</small>	紅絲津白 <small>大白菜, 紅蘿蔔, 木耳(炒)</small>	青菜(綠) 田園蔬菜湯 <small>豬肉, 高麗菜, 洋蔥, 番茄(煮)</small>	5	2.5	2	3	748	221
23	五	糙米飯 <small>糙米, 白米(蒸)</small>	鳳香咕咾肉 <small>豬肉, 蔬菜, 鳳梨(燒)</small>	寧波肉絲年糕 <small>年糕, 高麗菜, 香菇, 豬肉(燒)</small>	翠炒鮮筍 <small>筍, 紅蘿蔔, 木耳(炒)</small>	青菜(綠) 白玉雞湯 <small>蘿蔔, 雞肉(煮)</small>	5	2.5	2	2.3	729	227
26	一	麥片飯 <small>麥片, 白米(蒸)</small>	佛蒙特咖哩雞 <small>雞肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔(燒)</small>	椒鹽花枝丸*2 <small>花枝丸(烤)</small>	枸杞高麗 <small>枸杞, 高麗菜, 紅蘿蔔(炒)</small>	青菜(綠) 酸辣湯 <small>豬肉, 筍, 蛋, 豆腐(煮)</small>	5	2.5	2	2.5	725	222
27	二	有機白飯 <small>有機白米(蒸)</small>	★酥炸魚排*1 <small>魚排(炸)</small>	回鍋肉片 <small>豆干, 高麗菜, 豬肉(炒)</small>	開陽蒲瓜 <small>蒲瓜, 紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜(綠) 蘑菇濃湯 <small>蘑菇, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 蛋, 奶粉(煮)</small>	5	2.5	2	2.6	742	245
29	四	火腿蛋炒飯 <small>火腿, 蛋, 蔬菜, 白米(蒸, 拌)</small>	吮指翅小腿*2 <small>翅小腿(烤)</small>	海結滷蛋*1 <small>海帶結, 蛋(滷)</small>	香菇花椰 <small>紅蘿蔔, 菇類, 花椰菜(炒)</small>	青菜(綠) 綠豆地瓜湯 <small>綠豆, 地瓜(煮)</small>	5	2.5	2	2.5	738	227
30	五	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	京醬豬柳 <small>洋蔥, 豬肉(燒)</small>	番茄豆腐煲 <small>番茄, 豆腐, 青豆仁(燒)</small>	韭香豆芽 <small>豆芽菜, 紅蘿蔔, 韭菜(炒)</small>	青菜(綠) 海芽蛋花湯 <small>海芽, 蛋(煮)</small>	5	3	2	2	760	238

★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★

★本菜單含有蝦、花生、蛋、小麥、奶類及相關製品, 不適合過敏體質食用★

主菜種類及供應頻率(次/月)		主菜食材特性分析(次/月)				其他分析(次/月)				
魚肉及海鮮類	雞肉	豬肉	生鮮食材/調理食品	魚肉及海鮮	其他	加工品	2次	豆製品	8次	甜湯
1次	8次	5次	14次/0次	3次	0次	油炸物	4次			4次