



士福餐盒 2792-8561

109 年 12 月 五常國小 營養午餐菜單



HACCP衛評參製字第151號
營養師 余瑞義(營養字第008066號)
台北市內湖區新明路193.195號

余瑞義

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	附品	全 日 份 量	五 成 量 份	五 成 量 份	五 成 量 份	五 成 量 份	五 成 量 份	五 成 量 份
1	二	有機白飯 有機白米(蒸)	筍乾扣肉 筍乾,豬肉,梅乾菜(燒)	★香酥翅小腿*2 翅小腿(炸)	三色鮮菇 菇類,蘿蔔,毛豆(煮)	有機蔬菜 (綠)	米粉湯 米粉,豬肉,油豆腐,芹菜(煮)	水果	5	2.5	2	3	737.5	235	
3	四	麻油雞炒飯 雞肉,蔬菜,白米(蒸,拌)	糖醋魚排*1 蔬菜,鳳梨,魚排(燒)	士福滷味 百頁豆腐,蘿蔔,甜不辣(滷)	有機高麗 高麗菜,紅蘿蔔(炒)	青菜 (綠)	小魚味噌湯 魚乾,豆腐,海芽,柴魚片(煮)	水果	5	2.5	2	3	760	219	
4	五	糙米飯 糙米,白米(蒸)	照燒芝麻肉片 豬肉,白芝麻,蔬菜(燒)	螞蟻上樹 冬粉,豆芽菜,豬肉(炒)	腐皮白菜 大白菜,豆腐皮,木耳(炒)	青菜 (綠)	肉骨茶湯 豬肉,蘿蔔,豆腐皮,油豆腐(煮)		5.2	2.2	2	2	698.5	224	
7	一	香Q白飯 白米(蒸)	紅燒燉肉 油豆腐,豬肉,紅蘿蔔(燉)	義式洋芋條 洋芋條(烤)	蒜香花椰 花椰菜,紅蘿蔔,蒜(炒)	青菜 (綠)	羅宋湯 牛肉,馬鈴薯,高麗菜,紅蘿蔔,番茄(煮)		5.1	2.8	2	3	759	224	
8	二 (鐵食 日)	有機白飯 有機白米(蒸)	焗烤咖哩百頁 起司,百頁豆腐,馬鈴薯,紅蘿蔔,毛豆(燒)	玉米炒蛋 玉米粒,蛋(炒)	金茸鮮瓜 鮮瓜,金針菇(炒)	有機蔬菜 (綠)	脆圓綠豆湯 QQ圓,綠豆(煮)	水果	5	2.6	2	3	734	260	
10	四	藜麥飯 紅藜麥,白米(蒸)	泰式打拋豬 刈薯,番茄,洋蔥,豬肉(燒)	香滷翅小腿*2 翅小腿(滷)	有機高麗 高麗菜,紅蘿蔔(炒)	青菜 (綠)	酸辣湯 豆腐,筍,豬肉,蛋(煮)	水果	5	3	2	2	778	270	
11	五	韓式泡菜炒飯 泡菜,豬肉,蔬菜,白米(蒸,拌)	玉米雞丁 玉米粒,雞肉,蔬菜(燒)	蝦仁河粉*1 蝦仁河粉(蒸)	芝麻脆豆 豆段,紅蘿蔔,白芝麻(炒)	青菜 (綠)	鮮瓜排骨湯 鮮瓜,豬肉(煮)		5.2	2.7	2	3	769.5	320	
14	一	古早味炸醬麵 豆干,豬肉,蔬菜,麵(煮,拌)	★鹽酥雞*3 雞肉(炸)	三杯海茸 海茸,九層塔(炒)	木須銀芽 豆芽菜,木耳(炒)	青菜 (綠)	榨菜肉絲湯 榨菜,豬肉,紅蘿蔔,木耳(煮)		5	2.5	2	3	760	223	
15	二	有機白飯 有機白米(蒸)	匈牙利燉肉 豬肉,馬鈴薯,紅蘿蔔(燉)	腰果蘿蔔雞 腰果,蘿蔔,雞肉(燒)	腐皮高麗 高麗菜,紅蘿蔔,豆腐皮(炒)	有機蔬菜 (綠)	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋(煮)	水果	5.1	2.5	2	3	749	215	
17	四	香鬆飯 香鬆,白米(蒸)	香滷腿排*1 雞腿排(滷)	番茄炒蛋 番茄,蛋,蔥(炒)	雙色花椰 花椰菜,紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜 (綠)	古早味燒仙草 麥片,地瓜,燒仙草(煮)	水果	5	3	2	2	747.5	227	
18	五	小米飯 小米,白米(蒸)	筍乾扣肉 豬肉,筍乾,梅乾菜(燒)	噴汁雞肉捲*1 雞肉捲(烤)	翠炒白菜 大白菜,木耳(炒)	青菜 (綠)	味噌豆腐湯 豆腐,海芽,柴魚片(煮)		5	2.5	2	2	702.5	250	
21	一	香Q白飯 白米(蒸)	椰香咖哩豬 豬肉,馬鈴薯,紅蘿蔔(燒)	豆干滷蛋*1 豆干,蛋(滷)	紅片甘藍 高麗菜,紅蘿蔔(炒)	青菜 (綠)	冬至紅豆小湯圓 小湯圓,紅豆(煮)		5	2.5	2	2	702.5	250	
22	二	有機白飯 有機白米(蒸)	韓式泡菜雞 年糕,雞肉,泡菜(燒)	★香酥魚塊*2 水鯊魚丁(炸)	韭香豆芽 豆芽菜,韭菜,紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜 (綠)	聖誕玉米濃湯 玉米粒,奶粉,馬鈴薯,紅蘿蔔,蛋(煮)	水果	5	2.5	2	3	760	235	
24	四	聖誕夜肉醬 義大利麵 豬肉,蔬菜,麵(煮,拌)	迷迭香烤腿排*1 雞腿排(烤)	海山醬關東煮 玉米段,蘿蔔,油豆腐(燒)	彩燴花椰 彩椒,花椰菜(炒)	有機蔬菜 (綠)	田園蔬菜湯 肉,馬鈴薯,高麗菜,紅蘿蔔,番茄(煮)	水果	5	3	2	3	805	219	
25	五	糙米飯 糙米,白米(蒸)	沙茶肉片 豬肉,洋蔥(燒)	芝麻海結 白芝麻,海帶結(滷)	腐皮鮮瓜 豆腐皮,鮮瓜,紅蘿蔔(炒)	青菜 (綠)	香菇雞湯 菇類,蘿蔔,雞肉(煮)		5	2.2	2	2	675.5	224	
28	一	芝麻飯 黑芝麻,白米(蒸)	暖呼呼麻油雞 雞肉,蘿蔔(燒)	花枝丸*2 花汁丸(烤)	白菜滷 大白菜,紅蘿蔔,木耳(滷)	青菜 (綠)	山藥大骨湯 雞,馬鈴薯,紅蘿蔔,豬肉(煮)		5	2.5	2	3	746.5	235	
29	二	有機白飯 有機白米(蒸)	台式干丁肉燥 豆干,豬肉,蔬菜(燒)	★香酥雞腿*1 雞腿(炸)	翠炒高麗 高麗菜,紅蘿蔔,木耳(炒)	有機蔬菜 (綠)	味噌蛋花湯 豆腐,海芽,蛋,柴魚片(煮)	水果	5	2.8	2	3	787	219	
31	四	海南雞絲飯 雞肉,蔬菜,白米(蒸,拌)	紅燒豬排*1 豬排(燒)	日式蒸蛋 蛋(蒸)	三色鮮菇 菇類,蘿蔔,毛豆(煮)	有機蔬菜 (綠)	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁(煮)	水果	5	2.5	2	2	702.5	224	
★因市場因素更換菜色,敬請見諒★															
★本菜單採用非基因改造之玉米及豆製品★															
★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★															
主菜種類及供應頻率(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)			副菜食材特性分析(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		4次		甜湯		
				豆製品					10次						
1次	8次		9次		18次/0次	4次		0次	油炸物		4次		4次		