士福 餐盒 2792-8561

營養師 余珮蓁(營養字第008066號)
台北市內湖區新明路193.195號

110 年 4 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)	油脂類(份)	熱量kcal	鈣質(mg)
1	四	香Q白飯 白米(蒸)	蜜汁肉片 洋蔥,豬肉(燒)	麻婆豆腐 豆腐,紅蘿蔔,豬肉,青豆仁(燒)	金茸鮮瓜 鮮瓜,金針菇(炒)	有機蔬菜(綠)	玉米濃湯 玉米粒,馬鈴薯,紅蘿蔔,蛋,奶粉(煮)	水果	5	2.5	2	3	760	255
~~兒童節連假愉快~~														
6	二	~園遊會補假一天~												
7	三	芝麻飯 黑芝麻,白米(蒸)	蔥爆肉柳 豬肉,洋蔥,蔥(燒)	香Q滷蛋*1 蛋(滷)	木須高麗 木耳,高麗菜(炒)	青菜(綠)	酸辣湯 豆腐,豬肉,筍,紅蘿蔔,木耳,蛋(煮)		5	2	2	2	760	237
8	四	糙米飯 糙米,白米(蒸)	佛蒙特咖哩豬 豬肉,馬鈴薯,紅蘿蔔(燒)	★日式魚塊*2 魚肉(炸)	彩燴花椰 花椰菜,紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜(綠)	海芽蛋花湯 海芽,蛋(煮)	水果	5	2.5	2	2.5	753	332
9	五	什錦炒烏龍 豬肉,高麗菜,紅蘿蔔,木耳,烏龍麵(炒)	香烤腿排*1 雞腿排(烤)	芹香乾片 豆干,芹菜(炒)	翠炒豆芽 豆芽菜,紅蘿蔔(炒)	青菜(綠)	羅宋湯 馬鈴薯,紅蘿蔔,,高麗菜,豬肉,番茄(煮		5	2.5	2	3	760	311
12	一	士福油飯 香菇,豬肉,花生,蝦皮,糯米(蒸,拌)	蜜汁烤雞腿*1 雞腿(烤)	干絲海帶絲 干絲,海帶絲,紅蘿蔔(炒)	紅絲津白 紅蘿蔔,大白菜(炒)	青菜(綠)	蘿蔔排骨湯 豬肉,蘿蔔(煮)		5	2.5	2	2.5	753	351
13	二 蔬食日	有機白飯 有機白米(蒸)	鮮菇瓜仔肉 菇類,瓜仔,豬絞肉(燒)	QQ滷蛋*1 蛋(滷)	翠炒鮮筍 木耳,鮮筍(炒)	有機蔬菜(綠)	大滷湯 豆腐,筍,紅蘿蔔,木耳,豬肉(煮	水果	5	2.5	2	2.5	758	266
14	三	芝麻飯 黑芝麻,白米(蒸)	岩燒雞丁 雞肉,紅蘿蔔(燒)	花枝丸*2 花枝丸(烤)	炒洋芋 洋芋,紅蘿蔔(炒)	青菜(綠)	肉骨茶湯 豬肉,豆腐皮,蘿蔔(煮)		5	3	2	2.5	753	228
15	四	小米飯 小米,白米(蒸)	★香酥魚排*1 虱目魚排(炸)	筍干扣肉 豬肉,筍干(燒)	彩椒青蔬 彩椒,綠色青菜(炒)	有機高麗(白)	八寶粥 綜合豆類(煮)	水果	5	3	2	2.5	753	351
16	五	香Q白飯 白米(蒸)	日式親子丼 洋蔥,雞肉,蛋(燒)	回鍋肉片 豆干,豬肉,高麗菜(炒)	什錦鮮瓜 鮮瓜,木耳(炒)	青菜(綠)	玉米蛋花湯 玉米粒,蛋(煮)		5	3	2	2.5	753	317
19	一	香Q白飯 白米(蒸)	京醬豬 豬肉,洋蔥(燒)	招牌滷雞翅*1 雞翅(滷)	腐皮白菜 大白菜,紅蘿蔔,豆腐皮(炒)	青菜(綠)	紅豆麥片湯 紅豆,麥片(煮)		5	2.5	2	2	760	284
20	二	有機白飯 有機白米(蒸)	椰香葡汁雞 雞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔(燒)	花枝捲*2 花枝捲(烤)	玉米佃煮 蘿蔔,玉米段(煮)	有機蔬菜(綠)	味噌豆腐湯 豆腐,海芽,柴魚片(煮)	水果	5	3	2	2.5	758	315
21	三	芝麻飯 黑芝麻白米(蒸)	鳳香咕咾肉 豬肉,紅蘿蔔,鳳梨(燒)	三杯油豆腐 油豆腐,九層塔(燒)	泰式寬粉 寬粉,豆芽菜,豬肉,木耳(炒)	青菜(綠)	養生雞湯 雞肉,結頭菜(煮)		5	2.5	2	2.5	753	245
22	四	拿坡里肉醬義大利麵 蔬菜,豬肉,義大利麵(煮,拌)	★香酥腿排*1 雞腿排(炸)	地瓜條*4 地瓜條(烤)	雙色花椰 花椰菜,紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜(綠)	田園蔬菜湯 番茄,馬鈴薯,紅蘿蔔,高麗菜,豬肉(煮)	水果	5	3	2	2.5	758	347
23	五	糙米飯 糙米,白米(蒸)	滑蛋豬肉丼 豬肉,蛋,洋蔥(燒)	照燒魚條*2 水鴨魚,洋蔥(燒)	薑燒海帶三絲 海帶,薑絲,紅蘿蔔(燒)	青菜(綠)	蘿蔔大骨湯 豬肉,蘿蔔(煮)		5	3	2	2.5	753	357
26	一	香Q白飯 白米(蒸,拌)	香烤雞翅*1 雞翅(烤)	台式干丁肉燥 豆干,豬肉,蔬菜(炒)	香菇高麗 菇類,高麗菜,紅蘿蔔(炒)	青菜(綠)	玉米濃湯 玉米粒,馬鈴薯,紅蘿蔔,蛋,奶粉(煮		5	3	2	2.7	792	285
27	二	有機白飯 有機白米(蒸)	和風壽喜燒 豬肉,洋蔥(燒)	海苔蒸蛋 海苔絲,蛋(蒸)	三絲豆芽 豆芽菜,紅蘿蔔,木耳(炒)	有機蔬菜(綠)	冬瓜山粉圓 山粉圓(煮)	水果	5	3	2	2	760	264
28	三	芝麻飯 黑芝麻,白米(蒸)	泰式打拋雞 雞肉,九層塔,洋蔥,番茄(燒)	豬肉福州丸*1 福州丸(燒)	翠炒白菜 大白菜,紅蘿蔔(炒)	青菜(綠)	鮮瓜排骨湯 鮮瓜,排骨(煮)		5	2.5	2	3	760	257
29	四	麻油雞絲飯 雞肉,油蔥酥,白米(蒸,拌)	紅燒豬排*1 豬排(燒)	士福滷味 豆干,海帶結(滷)	木須鮮筍 鮮筍,木耳(炒)	有機蔬菜(綠)	芽菜肉絲湯 黃豆芽,豬肉(煮)	水果	5	3	2	2.4	778	305
30	五	五穀飯 五穀米,白米(蒸)	馬鈴薯燉雞 馬鈴薯,紅蘿蔔,雞肉(燒)	玉米肉茸 玉米粒,豬肉,紅蘿蔔(燒)	彩燴鮮瓜 鮮瓜,紅蘿蔔(炒)	青菜(綠)	金菇海芽湯 金針菇,海芽(煮)		5	2.5	2	3	760	247

★因市場因素更換菜色,敬請見諒★本公司皆使用國產豬肉★

★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★

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)	
					調理食品	加工食品			
豆類及其製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材		魚肉類	其他	油炸品	甜湯
0次	1次	9次	9次	19次	0次	2次	0次	4次	4次