士福餐盒 2792-8561

111 年 3 月 五常國小 營養午餐菜單

HACCP衛評參製字第151號
營養師 余珮蓁(營養字第008066號)
台北市內湖區新明路193.195.197號

余珮蓁

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	鈉含量 (mg)
1	二	有機白飯 有機白米(蒸)	韓式年糕雞 雞肉,大白菜,年糕(炒)	海芽炒蛋 蛋,海芽,玉米粒(炒)	腐皮高麗 豆腐皮,高麗菜(炒)	有機蔬菜(綠)	綠豆麥片~甜湯~ 綠豆,麥片(煮)	水果	5	3	2	3	738	315
3	四	芝麻飯 黑芝麻,白米(蒸)	甜醬豬柳 豬柳,洋蔥(燒)	★椒鹽雙絲 地瓜條,芋頭(炸)	彩燴花椰 花椰菜,筍蘿蔔(炒)	有機蔬菜(綠)	玉米濃湯 玉米粒,馬鈴薯,筍蘿蔔,蛋,奶粉(煮)	水果	5	3	2	3	760	317
4	五	新加坡炒麵 白麵,高麗菜,豬肉(炒)	蜜汁烤雞腿 雞腿(烤)	匈牙利洋芋 馬鈴薯,筍蘿蔔,青豆仁(滷)	筍絲津白 大白菜,筍蘿蔔(炒)	青菜(綠)	肉骨茶湯 排骨,蘿蔔,豆腐皮(煮)		5	2	2	2	685	318
7	一	芝麻飯 黑芝麻,白米(蒸)	滑蛋親子丼 雞肉,洋蔥,蛋(燒)	客家小炒 豆干,芹菜,豬肉(炒)	木須甘藍 高麗菜,木耳(炒)	有機蔬菜(綠)	筍片排骨湯 筍片,排骨(煮)		5	3	2	3	752	319
8	二	有機白飯 有機白米(蒸)	蔥爆肉絲 豬肉,洋蔥(炒)	玉米炒雞 雞肉,玉米粒(炒)	綠色青菜 青菜(炒)	有機大白菜(白)	味噌湯 豆腐(煮)	水果	5	3	2	3	734	320
10	四	士福油飯 ▲花生,豬肉,蝦皮,糯米(蒸,拌)	★酥炸小雞腿*2 翅小腿(炸)	滷味拼盤 香丸,豆干,海帶(滷)	翠炒豆芽 豆芽菜,筍蘿蔔(炒)	有機蔬菜(綠)	羅宋湯 馬鈴薯,番茄,豬肉,洋蔥(煮)	水果	5	3	2	2	778	322
11	五	五穀飯 五穀米,白米(蒸)	日式燒肉 豬肉,洋蔥(燒)	糖醋寬粉 寬粉,豆芽菜,筍蘿蔔(炒)	吻魚蒸蛋 蛋,吻魚,海苔鹼(蒸)	青菜(綠)	蘿蔔大骨湯 蘿蔔,排骨(煮)		5	3	2	3	783	323
14	一	拿坡里肉醬義大利麵 豬肉,青豆仁,義大利麵(煮,拌)	★香酥腿排 雞腿排(炸)	三色干絲 干絲,海帶絲,筍蘿蔔(炒)	筍片高麗 高麗菜,筍蘿蔔(炒)	有機蔬菜(綠)	山粉圓~甜湯~ 山粉圓(煮)		5	3	2	3	805	324
15	二	有機白飯 有機白米(蒸)	糖醋嫩雞 雞肉,地瓜(燒)	麻婆魚丁 水鯊魚丁,豆腐,青豆仁(燒)	脆炒鮮瓜 鮮瓜,筍蘿蔔(炒)	有機蔬菜(綠)	米粉湯 米粉,芹菜,油豆腐(煮)	水果	5	3	2	3	742	325
17	四	香Q白飯 白米(蒸)	回鍋肉片 豬肉,豆干,芹菜,高麗菜(炒)	醬燒菇雞 雞肉,杏鮑菇(燒)	雙色花椰 筍蘿蔔,花椰菜(炒)	有機蔬菜(綠)	玉米濃湯 玉米粒,蛋,馬鈴薯,筍蘿蔔,奶粉(煮)	水果	5	3	2	2	748	327
18	五	糙米飯 糙米,白米(蒸)	梅干扣肉 豬肉,梅乾菜,筍乾(燒)	海鮮捲*2 花枝捲(烤)	木耳銀芽 豆芽菜,木耳(炒)	青菜(綠)	田園蔬菜湯 白菜,番茄,豬肉,洋蔥(煮)		5	3	2	2	703	328
21	一	芝麻飯 黑芝麻,白米(蒸)	岩燒BBQ雞丁 雞肉,刈薯(燒)	彩燴炒蛋 蛋,三色豆(炒)	綠色青菜 青菜(炒)	有機大白菜(白)	白玉排骨湯 蘿蔔,排骨(煮)		5	3	2	2	703	329
22	二	有機白飯 有機白米(蒸)	椰香咖哩豬 豬肉,馬鈴薯,筍蘿蔔(燴)	螞蟻上樹 冬粉,高麗菜,豬絞肉(炒)	彩燴花椰 花椰菜,時蔬(炒)	有機蔬菜(綠)	番茄蛋花湯 番茄,蛋(煮)	水果	5	3	2	3	760	330
24	四	嘉義雞肉飯 雞肉絲,白米(蒸,拌)	★黃金豬排 豬排(炸)	海帶三絲 海帶,豆干絲,筍蘿蔔(炒)	香菇甘藍 高麗菜,菇類(炒)	有機蔬菜(綠)	酸辣湯 豆腐,蔬菜,豬肉,蛋(煮)	水果	5	3	2	3	805	332
25	五	麥片飯 麥片,白米(蒸)	糖醋魚條*2 虱目魚條(燒)	醬爆肉片 豆干,豬肉,洋蔥(炒)	毛豆玉米 玉米粒,毛豆(炒)	青菜(綠)	巧達濃湯 馬鈴薯,筍蘿蔔,蛋,奶粉(煮)		5	2	2	2	676	333
28	一	香Q白飯 白米(蒸)	西式燉肉 豬肉,馬鈴薯,筍蘿蔔(燴)	★鹹酥雞 雞肉,地瓜(炸)	彩燴鮮瓜 小黃瓜,筍蘿蔔(炒)	有機蔬菜(綠)	味噌蛋花湯 海帶芽,蛋(煮)		5	3	2	3	747	334
29	二	有機白飯 有機白米(蒸)	豆腐燒雞 雞肉,豆腐(燒)	花枝丸*2 花枝丸(烤)	木須銀芽 豆芽菜,木耳(炒)	有機蔬菜(綠)	椰香西米露~甜湯~ 西谷米,綠豆(煮)	水果	5	3	2	3	787	335
31	四	古早味炸醬麵 豆干,豬肉,青豆仁,白麵(煮,拌)	五香烤腿排 雞腿排(烤)	海山醬關東煮 豆腐,蘿蔔,玉米段(燒)	綠色青菜 青菜(炒)	有機高麗菜(白)	南瓜濃湯 南瓜,馬鈴薯,筍蘿蔔,蛋,奶粉(煮)	水果	5	3	2	3	805	337

★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★

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)	
豆類及其製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品 魚肉類	加工食品 其他	炸物	甜湯
0次	0次	12次	11次	23次	0次	3次	3次	5次	3次