

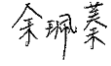


士福餐盒 2792-8561

111年5月五常國小營養午餐菜單



HACCP衛生管制字第151號
營養師 余珮蓉(營養字第008066號)
台北市內湖區新明路193.195.197號



日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	飲品	水果	點心	其他	備註
				肉類	海鮮類	蛋類						
2	一	小米飯 <small>小米、白米(蒸)</small>	韓式年糕雞 <small>雞肉、年糕、時蔬(燒)</small>	肉絲海帶三絲 <small>海帶、干絲、豬肉(炒)</small>	鮮瓜小炒 <small>鮮瓜、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜(綠)	酸辣湯 <small>豆腐、豬肉、筍、木耳(煮)</small>					795
3	二	有機白飯 <small>有機白米(蒸)</small>	蔥爆肉片 <small>豬肉、洋葱(炒)</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、青豆仁、紅蘿蔔(燒)</small>	香菇鮮筍 <small>鮮筍、蒜類(炒)</small>	有機蔬菜(綠)	蘿蔔貢丸湯 <small>蘿蔔、貢丸(煮)</small>	水果				798
5	四	夏威夷炒飯 <small>玉米粒、素豆仁、豬絞肉、白米(蒸、拌)</small>	蜜汁烤腿排 <small>雞腿排(烤)</small>	大溪豆乾 <small>豆干、白芝麻(湯)</small>	有機高麗 <small>有機高麗菜、紅蘿蔔(炒)</small>	青菜(綠)	巧達濃湯 <small>蛋、馬鈴薯、紅蘿蔔、奶粉(煮)</small>	水果				760
6	五	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	紅燒雞丁 <small>雞肉、豆豉(炒)</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、豬絞肉、豆芽菜(炒)</small>	白菜滷 <small>大白菜、木耳(滷)</small>	青菜(綠)	肉骨茶湯 <small>豬肉、蘿蔔、豆腐皮(煮)</small>					725
9	一	芝麻飯 <small>芝麻、白米(蒸)</small>	三杯雞 <small>雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔(炒)</small>	日式關東煮 <small>凍豆腐、蘿蔔、玉米段(煮)</small>	木須鮮筍 <small>筍、木耳(炒)</small>	有機蔬菜(綠)	羅宋湯 <small>番茄、高麗菜、洋葱(煮)</small>					795
10	二 (續食回)	有機白飯 <small>有機白米(蒸)</small>	回鍋肉片 <small>高麗菜、豬肉、豆干(炒)</small>	香Q滷蛋*1 <small>蛋(滷)</small>	奶香洋芋 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔、奶粉(燒)</small>	有機蔬菜(綠)	甜湯-綠豆薏仁湯 <small>綠豆、薏仁(煮)</small>	水果				794
12	四	DIY味噌烏龍麵 <small>烏龍麵(煮)</small>	★酥脆卡拉雞排 <small>雞排(炸)</small>	田園玉米 <small>玉米粒、紅蘿蔔(燒)</small>	脆炒豆苳 <small>木耳、豆苳菜(炒)</small>	有機蔬菜(綠)	味噌豆腐湯 <small>豆腐、柴魚片(煮)</small>	水果				778
13	五	地瓜飯 <small>地瓜、白米(蒸)</small>	日式親子丼 <small>雞肉、洋葱、蛋(炒)</small>	泰式寬粉 <small>寬粉、豬絞肉、豆苳菜(炒)</small>	腐皮高麗 <small>高麗菜、豆腐皮(炒)</small>	青菜(綠)	蘿蔔大骨湯 <small>蘿蔔、排骨(煮)</small>					707
16	一	芝麻飯 <small>芝麻、白米(蒸)</small>	蘑菇豬柳 <small>豬柳、洋葱(燒)</small>	紅燒豆腐煲 <small>豆腐、素豆仁、紅蘿蔔(燒)</small>	金苳鮮瓜 <small>鮮瓜、金針菇(炒)</small>	有機蔬菜(綠)	養生雞湯 <small>雞肉、枸杞、馬鈴薯(煮)</small>					791
17	二	有機白飯 <small>有機白米(蒸)</small>	椰香咖哩豬 <small>豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔(燒)</small>	柴魚蒸蛋 <small>蛋、柴魚片(蒸)</small>	彩燴花椰 <small>花椰菜、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜(綠)	米粉湯 <small>米粉、芹菜、油豆腐(煮)</small>	水果				745
19	四	士福油飯 <small>香菇、豬肉、花生、蝦皮、糯米(蒸、拌)</small>	★椒鹽雞翅 <small>雞翅(炸)</small>	滷味拼盤 <small>米血糕、貢丸、海帶絲(滷)</small>	有機高麗 <small>有機高麗菜、紅蘿蔔(炒)</small>	青菜(綠)	玉米濃湯 <small>玉米粒、蛋、馬鈴薯、紅蘿蔔、奶粉(煮)</small>	水果				748
20	五	小米飯 <small>小米、白米(蒸)</small>	糖醋雞丁 <small>雞肉、地瓜(燒)</small>	客家小炒 <small>豆干、芹菜、豬肉(炒)</small>	韭香銀苳 <small>豆苳菜、韭菜(炒)</small>	青菜(綠)	甜湯-椰香西米露 <small>西谷米(煮)</small>					709
23	一	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	韓式泡菜豬 <small>豬肉、泡菜、年糕(炒)</small>	油腐燻雞 <small>雞肉、油豆腐(滷)</small>	奶香杏鮑菇 <small>杏鮑菇、馬鈴薯(燒)</small>	有機蔬菜(綠)	冬菜肉末湯 <small>冬菜、肉末(煮)</small>					709
24	二	有機白飯 <small>有機白米(蒸)</small>	主廚滷肉 <small>豬肉、筍(燒)</small>	日式花枝丸*2 <small>花枝丸、玉米粉(燒)</small>	脆炒鮮瓜 <small>鮮瓜、木耳(炒)</small>	有機蔬菜(綠)	酸辣湯 <small>豆腐、豬肉、蛋(煮)</small>	水果				760
26	四	五穀飯 <small>五穀米、白米(蒸)</small>	香嫩蘿蔔雞 <small>雞肉、蘿蔔(燒)</small>	糖醋魚*2 <small>魚肉、洋葱(燒)</small>	腐皮白菜 <small>大白菜、豆腐皮(炒)</small>	有機蔬菜(綠)	洋芋排骨湯 <small>馬鈴薯、排骨(煮)</small>	水果				760
27	五	匈牙利肉醬義大利麵 <small>豬絞肉、素豆仁、紅蘿蔔、義大利麵(煮、拌)</small>	★酥炸腿排 <small>腿排(炸)</small>	地瓜雙絲 <small>地瓜條、芋頭絲(燒)</small>	紅絲花椰 <small>花椰菜、紅蘿蔔(炒)</small>	青菜(綠)	香菇雞湯 <small>雞肉、香菇、蘿蔔(煮)</small>					709
30	一	糙米飯 <small>糙米、白米(蒸)</small>	法式奶香菇雞 <small>雞肉、馬鈴薯、蒜類、奶粉(燒)</small>	碎脯炒蛋 <small>蛋、碎脯(炒)</small>	木須高麗 <small>高麗菜、木耳(炒)</small>	有機蔬菜(綠)	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜、薑絲(煮)</small>					747
31	二	有機白飯 <small>有機白米(蒸)</small>	下飯瓜仔肉 <small>豬絞肉、豆干、瓜仔(燒)</small>	★酥炸翅腿*2 <small>翅小腿(炸)</small>	彩燴鮮筍 <small>鮮筍、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜(綠)	味噌湯 <small>海苔、柴魚片(煮)</small>	水果				787

★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★

日期	星期	品名	主菜種類(克/份)		副菜種類(克/份)		其他分析(克/份)	
			雞肉	豬肉	海鮮類	蛋類	其他	其他
02	1	12	12	12	12	12	12	12