



# 士福餐盒 2792-8561

## 111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 李佩真(營養字第008142號)  
台北市內湖區新明路193.195.197號

李佩真



| 日期 | 星期       | 主食                        | 主菜                         | 副主菜                       | 副菜                          | 湯品                                  | 附品        | 營養成分(每份) |        |       |          |       |
|----|----------|---------------------------|----------------------------|---------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|-----------|----------|--------|-------|----------|-------|
|    |          |                           |                            |                           |                             |                                     |           | 熱量(kcal) | 蛋白質(g) | 脂肪(g) | 碳水化合物(g) | 纖維(g) |
| 1  | 四        | 小米飯<br>小米,白米              | 洋蔥炒雞<br>雞肉,洋蔥(炒)           | 番茄滑蛋豆腐<br>番茄,豆腐,蛋(燒)      | 螞蟻上樹<br>豬肉,冬粉,蔬菜(炒)         | 有機蔬菜<br>鮮瓜排骨湯<br>胡瓜,紅蘿蔔,排骨(煮)       | 水果        | 5.5      | 3.0    | 1.8   | 2.5      | 768   |
| 2  | 五        | 芝麻飯<br>黑芝麻,白米             | 南洋咖哩豬<br>馬鈴薯,豬肉,紅蘿蔔(煮)     | 腐皮蝦捲*1<br>蝦捲(烤)           | 醬煮蘿蔔<br>蘿蔔,玉米段(煮)           | 標章蔬菜<br>海苔蛋花湯<br>海帶芽,蛋(煮)           |           | 5.0      | 3.0    | 2.0   | 2.5      | 738   |
| 5  | 一        | 肉絲炒麵<br>豬肉,蔬菜,麵           | 醬燒豬排*1<br>豬排(燒)            | 芝香黑豆干<br>白芝麻,黑豆干(滷)       | 脆炒高麗<br>高麗菜,紅蘿蔔,木耳(炒)       | 有機蔬菜<br>玉米雞湯<br>玉米,雞肉(煮)            |           | 5.0      | 2.8    | 2.0   | 3.0      | 745   |
| 6  | 二<br>蔬食日 | 玉米有機飯<br>玉米,有機白米          | 番茄炒蛋<br>番茄,蛋(炒)            | 奶香洋芋<br>奶粉,馬鈴薯,蔬菜(煮)      | 肉絲炒干片<br>肉絲,豆干片(炒)          | 有機蔬菜<br>綠豆薏仁湯<br>綠豆,薏仁(煮)           | 水果        | 5.5      | 2.5    | 1.8   | 3.0      | 753   |
| 7  | 三        | 香Q白飯<br>白米                | 鹽水雞<br>雞肉,筍(煮)             | 花椰天婦羅<br>花椰菜,甜不辣(炒)       | 懷舊白菜滷<br>大白菜,蔬菜(炒)          | 標章蔬菜<br>羅宋湯<br>番茄,高麗菜,蔬菜,豬肉(煮)      |           | 4.5      | 2.5    | 2.0   | 2.7      | 674   |
| 8  | 四        | 芝麻飯<br>黑芝麻,白米             | 蠔油豬柳<br>豬肉,洋蔥(炒)           | 麥克雞塊*2<br>麥克雞塊(烤)         | 木耳炒瓜<br>大黃瓜,木耳,金針菇          | 有機蔬菜<br>味噌豆腐湯<br>海帶芽,豆腐(煮)          | 水果        | 4.5      | 2.7    | 2.0   | 2.6      | 685   |
| 9  | 五        | 紅藜飯<br>紅藜麥,白米             | 麻油燒雞<br>雞肉,杏鮑菇,紅蘿蔔(燒)      | 泰式打拋豬<br>番茄,九層塔,豬肉,豆薯(炒)  | 鐵板銀芽<br>豆芽菜,紅蘿蔔,木耳(炒)       | 標章蔬菜<br>肉骨茶湯<br>豬肉,生豆皮,蘿蔔(煮)        |           | 4.5      | 2.7    | 2.0   | 2.5      | 680   |
| 12 | 一        | 香Q白飯<br>白米                | 洋芋燒魚<br>水蘩魚丁,馬鈴薯,蔬菜(燒)     | 紅燒滷肉<br>豬肉,筍(滷)           | 滑嫩蒸蛋<br>蛋(蒸)                | 有機蔬菜<br>三絲豆腐湯<br>木耳,紅蘿蔔,肉絲,豆腐(煮)    | TAP<br>豆漿 | 4.7      | 2.8    | 2.0   | 2.5      | 702   |
| 13 | 二        | 蔥油雞絲<br>有機飯<br>雞肉絲,有機白米   | 照燒豬排*1<br>豬排(燒)            | 肉香豆腐<br>豬絞肉,豆腐,毛豆(煮)      | 彩繪鮮瓜<br>黃瓜,紅蘿蔔,木耳(炒)        | 有機蔬菜<br>蘿蔔雞湯<br>雞肉,蘿蔔,紅蘿蔔(煮)        | 水果        | 5.0      | 2.6    | 2.0   | 3.0      | 730   |
| 14 | 三        | 香Q白飯<br>白米                | 佛蒙特咖哩雞<br>雞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔(燉)    | 客家小炒<br>小魚干,豆干(炒)         | 塔香海茸<br>九層塔,海茸(炒)           | 標章蔬菜<br>筍絲湯<br>筍,蔬菜(煮)              |           | 5.0      | 2.7    | 2.0   | 2.6      | 720   |
| 15 | 四        | 麥片飯<br>麥片,白米              | 奶香菇雞<br>雞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔(燒)      | 海苔花枝丸*2<br>海苔絲,花枝丸(烤)     | 芝麻季豆<br>白芝麻,四季豆(炒)          | 有機蔬菜<br>田園蔬菜湯<br>豬肉,高麗菜,番茄,洋蔥(煮)    | 水果        | 4.5      | 3.0    | 2.0   | 2.8      | 716   |
| 16 | 五        | 芝麻飯<br>芝麻,白米              | 干丁肉燥<br>豬絞肉,干丁,乾香菇(煮)      | ★鹽酥雞*3<br>雞肉,地瓜,九層塔(炸)    | 雙星花椰<br>花椰菜,青花菜,紅蘿蔔(炒)      | 標章蔬菜<br>玉米蛋花湯<br>玉米,蛋,紅蘿蔔(煮)        |           | 4.5      | 3.0    | 2.0   | 3.0      | 725   |
| 19 | 一        | 小米飯<br>小米,白米              | 親子雞肉丼<br>雞肉,洋蔥,雞蛋(煮)       | 鮮蒸燒膏*2<br>燒膏(蒸)           | 韭香銀芽<br>豆芽菜,蔬菜,韭菜(炒)        | 有機蔬菜<br>海帶冬瓜湯<br>海帶芽,冬瓜(煮)          |           | 4.7      | 2.8    | 2.0   | 2.5      | 702   |
| 20 | 二        | 有機白飯<br>有機白米              | 三杯塔香雞<br>九層塔,米西糕,雞肉(炒)     | 火腿<br>洋芋炒蛋<br>火腿,馬鈴薯,蛋(炒) | 番茄<br>有機高麗菜<br>高麗菜,番茄,木耳(炒) | 有機蔬菜<br>豆薯肉絲湯<br>豆薯,豬肉,紅蘿蔔(煮)       | 水果        | 4.7      | 2.6    | 2.0   | 2.5      | 687   |
| 21 | 三        | 香Q白飯<br>白米                | 西式<br>紅醬燉肉<br>馬鈴薯,豬肉,蔬菜(燉) | 海帶滷豆干<br>海帶結,豆干(燒)        | 木耳炒瓜<br>大黃瓜,木耳,蔬菜(煮)        | 標章蔬菜<br>酸辣湯<br>蔬菜,豬肉,豆腐(煮)          |           | 4.8      | 2.6    | 2.0   | 2.5      | 694   |
| 22 | 四        | 耶誕紅醬<br>義大利麵<br>醬管麵,蕃茄,豬肉 | ★脆皮<br>小雞腿*2<br>雞腿(炸)      | 地瓜薯條*3<br>地瓜(烤)           | 金菇豆段<br>金針菇,豆段(炒)           | 有機蔬菜<br>紅豆紫米<br>小湯圓<br>紅豆,紫米,小湯圓(煮) | 水果        | 5.5      | 2.5    | 2.0   | 3.0      | 758   |
| 23 | 五        | 燕麥飯<br>燕麥,白米              | 薑汁燒肉<br>豬肉,豆芽菜(燒)          | 小魚干片<br>豆干,小魚干(炒)         | 彩繪花椰<br>花椰菜,青花菜,木耳,紅蘿蔔(炒)   | 標章蔬菜<br>玉米濃湯<br>玉米,蛋,馬鈴薯,奶粉(煮)      |           | 5.0      | 2.7    | 2.0   | 2.5      | 715   |
| 26 | 一        | 胚芽飯<br>胚芽米,白米             | 洋蔥爆豬柳<br>豬肉,洋蔥(炒)          | 鐵板豆腐<br>紅蘿蔔,毛豆仁,豆腐(炒)     | 金茸鮮瓜<br>金針菇,瓜,蔬菜(炒)         | 有機蔬菜<br>香菇雞湯<br>香菇,蘿蔔,雞肉(煮)         |           | 4.5      | 3.0    | 1.5   | 2.8      | 704   |
| 27 | 二        | 芝麻有機飯<br>芝麻,有機白米          | 歐風白醬佐雞<br>馬鈴薯,雞肉,紅蘿蔔,奶粉(燒) | 干片肉絲<br>干片,肉絲,蔬菜(炒)       | 白菜滷<br>大白菜,木耳,紅蘿蔔           | 有機蔬菜<br>黃瓜排骨湯<br>黃瓜,排骨(煮)           | 水果        | 5.0      | 2.8    | 2.0   | 2.5      | 723   |
| 28 | 三        | 香Q白飯<br>白米                | 沙茶雞肉煲<br>雞肉,蔬菜(燒)          | 綜合滷味<br>米西糕,豆干,貢丸(滷)      | 蒸蛋<br>蛋(蒸)                  | 標章蔬菜<br>紅麵線羹<br>紅麵線,筍,金針菇,蔬菜(煮)     |           | 4.7      | 2.8    | 2.0   | 2.7      | 711   |
| 29 | 四        | 招牌<br>士福油飯<br>糯米,豬肉,香菇    | 古早味翅腿*2<br>翅小腿(滷)          | 韓風肉片<br>泡菜,豬肉,年糕(炒)       | 蝦香高麗<br>高麗菜,蝦皮,紅蘿蔔,木耳(炒)    | 有機蔬菜<br>筍香肉絲湯<br>筍,香菇,豬肉(煮)         | 水果        | 5.0      | 2.7    | 2.0   | 2.5      | 715   |
| 30 | 五        | 燕麥飯<br>燕麥,白米              | 日式壽喜燒<br>洋蔥,豬肉(燒)          | 塔香菇雞<br>九層塔,杏鮑菇,雞肉(炒)     | 芝麻<br>香滷海根<br>白芝麻,海根(滷)     | 標章蔬菜<br>味噌湯<br>海帶芽,豆腐(煮)            |           | 4.5      | 2.8    | 2.0   | 2.5      | 688   |

★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★

| 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<br>及其製品 | 魚肉<br>及海鮮 | 豬肉 | 生鮮食材          |     | 調理<br>食品 | 加工食品        |    | 炸物 | 甜湯        |  |
|            |           |    |               |     |          | 其他          |    |    |           |  |
| 1次         | 3次        | 9次 | 9次            | 22次 | 0次       | 23          | 3次 | 3次 | 2次        |  |