福士福餐盒 113年5月份菜單五常國小

地址：臺北市內湖區新明路195號　　服務電話：2792-8561　　營養師：江雅萍（營養字4150號）

日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	副菜3	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
2	四	海苔香鬆飯 海苔香鬆.白米	和風豬 豬肉.馬鈴薯.蔬菜(燒)	海山醬凍豆腐 蘿蔔.凍豆腐(煮)	香炒雙花 青花菜.花椰菜(炒)	有機菜	肉絲芽菜湯 黃豆芽.肉絲(煮)	水果	4.8	2.4	2	2.1	661
3	五	麥片飯 麥片.白米	塔香三杯雞 雞丁.九層塔.杏鮑菇(燒)	番茄炒蛋 番茄.蛋(炒)	筊白筍木耳高麗 高麗菜.筊白筍.木耳(炒)	青菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔.排骨(煮)		4.8	2.3	1.8	2.5	666
6	一	玉米飯 白米.玉米	奶香雞丁 雞丁.奶粉.馬鈴薯(燉)	回鍋干片 豆干片.蔬菜(炒)	金菇鮮瓜 黃瓜.金針菇(炒)	有機菜	鮮筍排骨湯 筍片.排骨(煮)		4.8	2.3	1.8	2.2	653
7	二蔬食日	有機芝麻飯 有機白米.黑芝麻	匈牙利燉肉 馬鈴薯.豬肉.茄汁(燉)	蒸蛋 蛋(蒸)	脆炒白菜 大白菜.有機金滑菇(炒)	有機菜	綠豆麥片湯 綠豆.麥片(煮)	水果	4.5	2.1	1.8	2.2	617
9	四	蘑菇鐵板麵 蘑菇.蔬菜.麵條	香烤雞翅*1 三節翅(烤)	玉米肉茸 玉米.豬肉.結頭菜(炒)	海帶干絲 海帶絲.干絲(燒)	有機菜	黃瓜貢丸湯 黃瓜.貢丸(煮)	水果	4.7	2.4	1.8	2.5	667
10	五	香Q白飯 白米	蒜香肉片 豬肉片.洋蔥(燒)	菇菇炒蛋 毛豆.蛋.菇類（炒）	香炒豆芽 豆芽菜.蔬菜(炒)	青菜	酸菜肉絲湯 酸菜.肉絲.蔬菜(煮)		4.5	2.5	1.8	2.2	647
13	一	香Q白飯 白米	韓式年糕豬 豬肉.年糕.大白菜(燒)	柴香蒸蛋 柴魚片.蛋(蒸)	木耳花椰 木耳.花椰菜(炒)	有機菜	肉骨茶湯 豬肉.蘿蔔.豆皮(煮)		4.7	2.5	1.8	2.2	661
14	二	小米有機飯 有機白米.小米	日式親子丼 雞肉.洋蔥(燒)	★地瓜條*4 地瓜條(炸)	豆皮燒冬瓜 豆皮.冬瓜(燒)	有機菜	珍菇什錦湯 綜合菇.蔬菜(煮)	水果	4.8	2.4	1.8	2.2	660
16	四	蔥香雞絲飯 雞絲.白米	蒲燒鯛魚*1 白芝麻.台灣鯛魚(烤)	肉片燴豆腐 豬肉片.豆腐(燴)	筊白筍高麗 筊白筍.高麗菜(炒)	有機菜	玉米蛋花湯 玉米粒.蛋花(煮)	水果	5	2.1	1.8	2.5	665
17	五	筊白筍飯 白米.筊白筍	糖醋嫩雞 雞肉.蔬菜(燒)	雙色洋芋 洋芋.筊白筍.豬肉(燒)	海帶黃豆芽 黃豆芽.海帶結(燒)	青菜	羅宋湯 高麗菜.番茄.豬肉(煮)		5	2.4	1.5	2.5	680
20	一	胚芽飯 胚芽米.白米	咖喱雞 雞肉.馬鈴薯(煮)	番茄肉燥 番茄.豬肉.結頭菜(燒)	蝦香青花 青花菜.蝦皮(炒)	有機菜	海芽排骨湯 海芽.排骨(煮)		4.5	2.4	1.8	2.4	648
21	二	有機白飯 有機白米	蒜泥白肉 豬肉.蔬菜(炒)	玉米炒蛋 玉米粒.蛋(炒)	毛豆燒蘿蔔 青花菜.筊白筍.蝦皮(燒)	有機菜	大滷湯 豆腐.木耳.筊白筍.豬肉(煮)	水果	4.8	2.5	1.8	2.2	668
23	四	肉絲炒飯 肉絲.白米	烤腿排*1 腿排(烤)	海結甜條 海帶結.甜條(燒)	木耳白菜 大白菜.木耳(炒)	有機菜	筊白麥片湯 筊白.麥片(煮)	水果	4.5	2.6	1.3	2.2	642
24	五	糙米飯 白米.糙米	薑汁燒肉 豬肉.洋蔥(燒)	★◆椒鹽魚丁 水試魚丁.豆段(炸)	韭菜銀芽 韭菜.豆芽菜(炒)	青菜	味噌豆腐湯 豆腐.海帶芽(煮)		4.7	2.3	1.8	2.2	646
27	一	肉醬義大利麵 豬肉.玉米粒.意大利麵	岩燒豬排*1 豬排(燒)	香烤花枝丸*2 花枝丸(烤)	肉絲花椰 豬肉絲.花椰菜(炒)	有機菜	巧達濃湯 玉米.奶粉.洋芋(煮)	TAP豆漿	4.7	2.4	1.8	2.3	658
28	二	地瓜有機飯 地瓜.有機白米	日式壽司燒 豬肉片.洋蔥(燒)	豆皮燒雞 豆皮.雞丁(燒)	金菇豆段 敏豆.金針菇(炒)	有機菜	海帶芽番茄湯 海帶芽.番茄.蔬菜(煮)	水果	4.6	2.5	1.8	2.3	658
30	四	香Q白飯 白米	醬爆豬柳 豬肉.蔬菜(炒)	蘿蔔燒肉 豬肉.蘿蔔(燒)	筊白筍高麗 高麗菜.胡蘿蔔(炒)	有機菜	蔬菜排骨湯 蔬菜.排骨(煮)	水果	4.7	2.3	1.8	2.5	659
31	五	香Q白飯 白米	鹽酥雞*3 雞丁.洋芋(烤)	肉絲炒筍 豬肉絲.筍(炒)	蝦皮蒲瓜 蝦皮.蒲瓜(炒)	青菜	酸辣湯 豆腐.豬肉.筍(煮)		4.5	2.3	1.8	2.2	632

★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★

★表示炸物
◆表示3章認證水產品

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		油炸品	甜湯
						魚肉類	其他		
0次	1次	9次	8次	17次	1次	1次	1次	2次	2次