士福餐盒 113年6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
3	一	香Q白飯 白米	青醬燉雞丁 雞丁 馬鈴薯 蔬菜(燒)	豬肉燒豆腐 豬肉 豆腐(燒)	脆炒高麗 高麗菜 木耳（炒）	有機菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔 排骨		5.3	2.4	1.8	2.2	695
4	二 蘇食日	有機白飯 有機白米	糖醋豬肉 豬肉 馬鈴薯 蔬菜（燒）	甜醬關東煮 白蘿蔔 甜不辣(煮)	鮮菇白菜 白菜 紅蘿蔔 有機杏鮑菇（炒）	有機菜	榨菜肉絲湯 榨菜 豬肉 筍	水果	5.2	2	1.8	2.2	658
5	三	芝麻飯 白米 黑芝麻	京醬豬柳 豬肉 洋蔥(燒)	肉末蒸蛋 蛋 豬肉（蒸）	芽菜海根 豆芽菜 海帶根(炒)	青菜	珍菇什錦湯 金針菇 蔬菜		5.4	2.4	1.8	2.8	729
6	四	玉米飯 白米 玉米	烤雞翅*1 三節翅(烤)	招牌干丁肉燥 豆干丁 豬肉(燒)	芝香豆段 四季豆 白芝麻（炒）	有機菜	大骨冬瓜湯 豬骨 冬瓜	水果	5.3	2.3	2	2.2	693
7	五	麥片飯 白米 麥片	和風燒肉 豬肉 蔬菜（燒）	豆皮雞丁 雞丁 豆皮 蔬菜（煮）	彩繪花椰 青花菜 紅蘿蔔（炒）	青菜	玉米濃湯 玉米粒 奶粉		5.2	2.2	2	2.2	678
6/10（一）端午節快樂													
11	二	有機白飯 有機白米	普羅旺斯燉肉 豬肉 洋芋(燉)	★麥克雞塊*2 麥克雞塊（炸）	螞蟻上樹 冬粉 蔬菜(炒)	有機菜	番茄豆腐湯 番茄 豆腐	水果	5.2	2	1.8	2.2	658
12	三	小米飯 白米 小米	岩燒雞丁 雞肉 蔬菜（燒）	義式醬燒肉丸*1 豬肉丸 洋蔥 蔬菜（燒）	時令鮮瓜 瓜類 蔬菜（炒）	青菜	海芽蛋花湯 味噌 海芽 蛋		5.4	2.4	1.8	2.8	729
13	四	地瓜飯 白米 地瓜	日式壽喜燒 豬肉 洋蔥 白芝麻（燒）	時蔬炒蛋 蛋 時蔬（炒）	海結豆干 海帶結 豆干(滷)	有機菜	綠豆湯 綠豆	水果	5.3	2.3	1.8	2.6	706
14	五	海苔香鬆飯 白米 海苔絲 香鬆	唐揚雞 雞肉 蔬菜（燒）	干片肉絲 豆干片 豬肉絲（燒）	麻香黃芽 黃豆芽 時蔬（炒）	青菜	鮮筍大骨湯 大骨 筍		5.4	2.3	1.5	2.1	683
17	一	香Q白飯 白米	筍干控肉 豬肉 筍（燒）	三杯豆腐 油豆腐 蔬菜（燒）	椒鹽季豆 豆段（炒）	有機菜	黃瓜雞湯 黃瓜 雞肉		5.2	2.5	1.8	2.2	696
18	二	紅藜有機飯 有機白米 紅藜米	炙燒翅小腿*2 翅腿(烤)	蘿蔔燒肉 豬肉 蘿蔔（燒）	木須高麗 高麗菜 木耳(炒)	有機菜	味噌海芽湯 豆腐 海芽	水果	5.3	2.4	1.8	2.1	691
19	三	香Q白飯 白米	蒜泥白肉 豬肉 豆芽菜(燒)	玉米炒蛋 蛋 玉米粒（炒）	金菇花椰 花椰菜 青花菜 金針菇(炒)	青菜	日式豚骨湯 馬鈴薯 蔬菜 豬骨		5.3	2.3	1.8	2.1	683
20	四	肉絲炒飯 白米 肉絲	蜜汁燒豬排*1 豬排(燒)	回鍋干片 豆干片 蔬菜（炒）	香炒季豆 四季豆 蔬菜(炒)	有機菜	鮮瓜大骨湯 時瓜 豬骨	水果	5.3	2.3	1.8	2.6	706
21	五	芝麻飯 白米 黑芝麻	泰式椰香雞 雞肉 時蔬 椰漿(燒)	白菜獅子頭*1 白菜 獅子頭（燒）	韭香銀芽 豆芽菜 紅蘿蔔 韭菜(炒)	青菜	大滷湯 豆腐 蔬菜 豬肉		5.2	2.3	1.8	2.5	694
24	一	香Q白飯 白米	鮮蔬燒肉 豬肉 蔬菜(燒)	柴香蒸蛋 蛋 柴魚片（蒸）	紅絲鮮瓜 紅蘿蔔 蒲瓜(炒)	有機菜	蔬菜貢丸湯 蔬菜 貢丸		4.2	2.4	1.8	2.5	632
25	二	黑白芝麻有機飯 有機白米 黑芝麻 白芝麻	◆魚丁豆腐 魚丁 豆腐 蔬菜（燒）	番茄肉醬 豬肉 番茄 蔬菜（燒）	雙色花椰 花椰菜 青花椰(炒)	有機菜	黑糖地瓜湯 黑糖 地瓜	水果 /TAP豆漿	4.3	2.5	1.8	2.8	660
26	三	拿坡里義大利麵 義大利麵 豬肉 玉米粒	★脆皮雞翅*1 三節翅(炸)	甘藷條*4 地瓜條（烤）	蒜香高麗 紅蘿蔔 高麗菜(炒)	青菜	薑絲冬瓜湯 薑絲 冬瓜		4.2	2.3	1.8	2.2	611
27	四	小米飯	咖喱雞 雞丁 馬鈴薯（煮）	QQ滷蛋*1 滷蛋(滷)	金菇鮮瓜 黃瓜 金針菇（炒）	有機菜	大醬蔬菜湯 海帶芽 白蘿蔔	水果	4.5	2.5	1.3	2.3	639
28	五	香Q白飯	蘑菇鐵板豬柳 豬肉 洋蔥 蘑菇(燒)	香烤魷魚丸*2 花枝丸(烤)	白菜滷 大白菜 蔬菜(滷)	青菜	蕃茄羅宋湯 番茄 蔬菜		4.3	2.1	1.8	2.2	603

★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

★表示炸物

◆表示3章認證水產品

★本公司皆使用國產豬肉★

主菜種類(次/日)				主菜食材特性分析(次/日)		副菜食材分析(次/日)		其他分析(次/日)	
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	油炸品	甜湯
1次	2次	10次	8次	19次	0次	0次	4次	2次	2次