114年5月份菜單 五常國小

福士福餐盒

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
1	四	芝麻飯 白米 芝麻	南洋咖喱雞 雞肉 馬鈴薯 筋蘿蔔(煮)	海苔薯餅*1 薯餅(烤)	鮮蔬花椰 花椰菜 筋蘿蔔(炒)	有機菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔 排骨	水果	6.5	2.7	2	2.5	820
2	五	香Q白飯 白米	蔥爆豬柳 豬肉 洋蔥 豆干片(燒)	玉米雞茸 玉米粒 雞茸(炒)	脆炒銀芽 綠豆芽 木耳(炒)	青菜	黃瓜雞湯 大黃瓜 雞肉		6.5	2.6	2	2.3	804
5	一	糙米飯 白米 糙米	糖醋雞 雞肉 馬鈴薯 筋蘿蔔(燒)	豬肉小炒 豆干 長豆 豬肉(炒)	白菜滷 大白菜 木耳(炒)	有機菜	鮮蔬蛋花湯 時蔬 蛋		6.5	2.5	2	2.5	805
6 蔬食日	二	芝麻有機白飯 有機白米 芝麻	肉燥干丁 豬絞肉 干丁(燒)	海苔蒸蛋 蛋 海苔(蒸)	筋絲高麗 高麗菜 筋蘿蔔(炒)	有機菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜 薑絲	水果	6.5	2.5	2	2.6	810
8	四	白醬義大利麵 麵條 洋蔥 豬肉 奶粉	爐烤雞翅*1 三節翅(烤)	彩繪花椰 花椰菜 筋蘿蔔(炒)	香烤地瓜條*4 地瓜條(烤)	有機菜	巧達濃湯 馬鈴薯 蛋	水果	6.5	2.5	2	2.6	810
9	五	香Q白飯 白米	◆鍋燒魚丁 生鮮水試魚 大白菜(燒)	瓜仔肉 豬肉 干丁 脆瓜(燒)	木耳四季 四季豆 木耳(炒)	青菜	鮮筍排骨湯 筍 排骨		6.5	2.5	2	2.5	805
12	一	五穀飯 白米 五穀米	★美式雞排*1 腿排(炸)	田園玉米 玉米粒 時蔬(燒)	家常滷味 凍豆腐 海帶片(滷)	有機菜	柴魚鮮蔬湯 時蔬 柴魚		6.5	2.5	2	2.5	805
13	二	茄汁炒有機飯 有機白米 玉米粒 番茄 豬肉	義式燒肉 豬肉 時蔬(燒)	海結干丁 海帶結 豆干(滷)	韓式芽菜 黃豆芽 有機黑蠔菇 芝麻(炒)	有機菜	鮮瓜大骨湯 瓜 大骨	水果	6.5	2.5	2	2.5	805
15	四	芝麻飯 白米 芝麻	洋芋燉雞 雞肉 馬鈴薯(燉)	腐燒香筍 油豆腐 筍(燒)	鮮蔬高麗 高麗菜 木耳(炒)	有機菜	黑糖粉圓撞奶 粉圓 奶粉	水果	6.5	2.7	2	2.5	820
16	五	香Q白飯 白米	洋蔥燒肉 豬肉 洋蔥(燒)	迷迭香 烤翅小腿*1 翅小腿(烤)	香炒青花 青花菜 木耳(炒)	青菜	海芽味噌湯 海帶芽 蛋		6.5	2.5	2	2.5	805
19	一	紫米飯 白米 紫米	親子雞肉丼 雞肉 時蔬(煮)	蜜汁豆干 豆干 地瓜(燒)	脆炒津白 大白菜 木耳(炒)	有機菜	筍香雞湯 雞肉 筍		6.5	3	2	2.5	843
20	二	有機白飯 有機白米	三杯雞 雞肉 米血糕 九層塔(燒)	滷蛋*1 友善蛋(滷)	奶香洋芋 馬鈴薯 筋蘿蔔 奶粉(燒)	有機菜	玉米蛋花湯 玉米粒 蛋	水果	6.5	2.9	2	3	858
22	四	麥片飯 白米 麥片	◆塔香魚丁 生鮮水試魚 馬鈴薯 筋蘿蔔(燒)	肉片燒凍豆腐 凍豆腐 肉片(燒)	雲耳鮮瓜 瓜 木耳(炒)	有機菜	筋豆豆花 蜜筋豆 豆花	水果	6.5	3.0	2.0	3	865
23	五	DIY肉燥麵 麵 豆干丁 豬肉	BBQ雞翅*1 雞翅(烤)	蝦香長豆 長豆 蝦皮(炒)	蘿蔔滷海結 海結 蘿蔔(滷)	青菜	芽菜豬骨湯 黃豆芽 豬骨		6.5	2.8	2	3	850
26	一	胚芽飯 白米 胚芽米	蒜泥白肉 豬肉 豆芽菜(燒)	咖喱洋芋 馬鈴薯 筋蘿蔔 毛豆(燒)	清炒高麗 高麗菜 木耳(炒)	有機菜	味噌湯 海帶芽 蛋	TAP豆漿	6.5	2.8	2	2.5	828
27	二	海苔香鬆 有機白飯 有機白米 海苔香鬆	避風塘炒雞 雞肉 地瓜 蒜酥(燒)	★玉米布丁酥*1 玉米布丁酥(炸)	薑絲冬瓜 冬瓜 薑絲(燒)	有機菜	大滷湯 豆腐 時蔬 筍	水果	6.5	2.8	2	2.5	828
29	四	香Q白飯 白米	醬燒雞丁 雞丁 馬鈴薯 筋蘿蔔(燒)	柴香蒸蛋 蛋 柴香(蒸)	海帶三絲 海帶絲 豆干絲 筋蘿蔔(燒)	有機菜	清爽玉米湯 玉米 筋蘿蔔	水果	6.5	2.8	2	2.5	828
30	端午連假不供餐												

★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3章認證水產品 ★表示炸物

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	2次	5次	10次	12次	0次	1次	2次	2次	2次