



士福餐盒

114年11月份午餐菜單五常國小



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	全蛋 雞蛋 (份)	豆魚 肉類 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	熱量 kcal
3	一	芝麻飯 白米100g 芝麻1g	京醬燜肉柳 豬前腿肉條60g 綠豆芽20g(燒)	紅玉燴豆腐 豆腐35g 紅蘿蔔8g 毛豆仁5g(燒)	脆炒高麗 高麗菜65g 木耳5g(炒)	有機 小白菜 80g	元氣雞湯 馬鈴薯10g 帶骨雞胸丁5g		5	2.5	2	2.5	738
4 蔬食日	二	糙米有機飯 有機白米100g 糙米3g	滑蛋雞肉 雞胸肉40g 洋蔥20g 煎蛋5g(煮)	木須肉絲 豬前腿肉絲30g 木耳20g 小黃瓜10g(炒)	蒜香鮮瓜 大黃瓜65g 蒜末(炒)	有機黑 菜白菜 80g	珍珠撞奶 粉圓15g 全脂奶粉5g	水果	6	3	2	2.5	853
6	四	藜麥飯 白米100g 藜麥3g	◆鍋燒魚丁 生鮮水鯊魚60g 筍20g(燒)	肉絲季豆 四季豆65g 豬前腿肉絲5g(炒)	家常蒸蛋 雞蛋液蛋45g(蒸)	有機味美 菜80g	大滷湯 豆腐20g 筍15g 木耳5g		5	3.5	2	2.5	828
7	五	日式炒烏龍 烏龍麵200g 大白菜30g 玉米粒10g 洋蔥3g	★椒鹽雞翅*1 三節翅80g(炸)	香Q滷蛋*1 水煮蛋55g(滷)	咖喱洋芋 馬鈴薯45g 紅蘿蔔20g 咖喱粉(燒)	青菜 80g	白玉豚骨湯 白蘿蔔20g 龍骨5g	立冬	5	3.5	2	2.5	828
10	一	胚芽飯 白米100g 胚芽米3g	醬香雞 帶骨雞丁65g 馬鈴薯20g 紅蘿蔔10g(燒)	番茄燒豆腐 凍豆腐35g 白蘿蔔30g 番茄5g(煮)	翠炒花椰 花椰菜65g 木耳5g(炒)	有機書 菜80g	結頭大骨湯 結頭菜10g 大骨5g		5.3	3	2	2.5	804
11	二	蒜香肉絲 炒有機飯 有機白米100g 豬前腿肉絲5g 蒜末	洋蔥豬排*1 豬排85g 洋蔥10g(燒)	毛豆玉米 玉米粒43g 毛豆20g(炒)	香滷白菜 大白菜65g 紅蘿蔔5g(滷)	有機小 白菜80g	番茄蛋花湯 煎蛋10g 番茄5g		5.5	2.6	2	2.5	782
13	四	薏仁飯 白米100g 小薏仁3g	三杯雞丁 帶骨雞丁65g 杏鮑菇20g 紅蘿蔔10g(煮)	番茄炒蛋 雞蛋液蛋55g 番茄5g(炒)	佃煮蘿蔔 白蘿蔔35g 玉米粒10g(煮)	有機白 松菜80g	鮮瓜大骨湯 蒲瓜15g 木耳10g 大骨5g		6	3	2	2.5	853
14	五	芝麻飯 白米100g 芝麻1g	五香滷肉 豬後腿肉60g 白蘿蔔20g(滷)	柴香蒸蛋 雞蛋液蛋45g 柴魚片20g(蒸)	鐵板綠如意 綠豆芽65g 黑胡椒粉(炒)	青菜 80g	大醬湯 豆腐15g 海帶芽1g 味噌		5.3	3.2	2	2.5	822
17	一	運動會補假不供餐											
18	二	有機白飯 有機白米100g	塔香雞丁*3 帶骨雞胸丁65g 馬鈴薯20g 紅蘿蔔15g(燒)	紅蔥滷肉燥 豬前腿肉30g 干丁20g 紅蔥10g(煮)	咖喱粉線煲 大白菜25g 冬粉15g 咖喱粉(燒)	有機書 菜80g	紫菜湯 海帶芽2g 薑0.2g	水果	6	4	2	2.5	943
20	四	元氣番茄 義大利麵 義大利麵100g 生鮮番茄20g 玉米粒10g 紅蘿蔔5g 洋蔥5g 黑胡椒粉5g	義式香草翅腿*2 翅腿70g(烤)	奶香薯丁 馬鈴薯23g 全脂奶粉5g(煮)	肉末豆段 扁豆65g 豬前腿肉10g(炒)	有機小 松菜80g	冬瓜山粉圓 冬瓜磚 山粉圓5g		5.5	2	2	2.5	728
21	五	小米飯 白米100g 小米3g	白玉燻肉 豬後腿肉60g 白蘿蔔20g(滷)	毛豆蒸蛋 雞蛋液蛋45g 毛豆2g(蒸)	翡翠三絲 海帶絲25g 豆干絲10g 紅蘿蔔5g(炒)	青菜 80g	鮮蔬肉絲湯 大白菜20g 豬前腿肉絲5g		5	3	2	2.5	783
24	一	五穀飯 白米100g 五穀米3g	◆醬燒魚丁 生鮮水鯊魚 豆腐 時蔬(燒)	香炒青花菜 青花菜65g 鴻禧菇3g(炒)	醃醬肉燥 干丁30g 豬絞肉15g(燒)	有機山 高菜80g	薏仁排骨湯 薏仁20g 馬鈴薯10g 排骨5g	TAP 豆漿	6	2	3	2.5	788
25	二	紅藜有機白飯 有機白米100g 紅藜米3g	南洋咖喱豬 豬後腿肉60g 馬鈴薯20g 紅蘿蔔10g 咖喱粉(煮)	▲★麥克雞塊*2 麥克雞塊50g(炸)	蒜香高麗 高麗菜65g 木耳5g 蒜末(炒)	有機味美 菜80g	豆腐蛋花湯 豆腐20g 煎蛋5g		5.2	3	2	2.5	797
27	四	麥片飯 白米100g 麥片3g	黑胡椒豬柳 豬前腿肉條60g 洋蔥10g(炒)	玉米雞茸 玉米粒43g 雞絞肉10g(炒)	脆口拌芥菜 黃豆芽30g 海帶芽15g(炒)	有機荷 葉白菜 80g	洋芋雞湯 馬鈴薯10g 帶骨雞胸丁5g		5.3	3	2	2.5	804
28	五	糙米飯 白米100g 糙米3g	洋芋燒雞 帶骨雞胸丁65g 馬鈴薯20g(燒)	鮮蔬炒蛋 雞蛋液蛋45g 豆薯10g 毛豆2g(炒)	木耳鮮瓜 蒲瓜60g 木耳5g(炒)	青菜 80g	羅宋湯 高麗菜15g 紅蘿蔔5g 番茄5g		5.3	3	2	2.5	804
★因食材供應及天候等不可控因素影響，本月菜單可能有所變動，敬請見諒。													
◎此符號標示該菜餚含有過敏原，如有過敏者，敬請小心食用。 如：1. 甲殼類 2. 芒果 3. 花生 4. 牛奶 5. 蛋 6. 堅果 7. 芝麻 8. 含麩質之穀類 9. 大豆 10. 魚類 11. 含亞硝酸鹽類製品													
▲表示加工品 ★表示作物 ◆表示3章認證水產品													
★本公司皆使用國產豬肉★♥使用玉米、黃豆及其製品均為非基因改造食物★													
立冬是二十四節氣之一，代表冬季的開始。民間習俗認為「立冬補冬，補嘴空」，此時天氣轉冷，身體需要更多能量與營養來禦寒													
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	罐頭 食品	加工食品	魚肉類	其他	油作品	甜湯			
0次	2次	7次	7次	16次	0次	0次	0次	1次	2次	2次			