



士福美食

114年12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 營 養 素 量 (g)	營 養 素 量 (g)	營 養 素 量 (g)	營 養 素 量 (g)	熱 量 kcal	
1	一	糙米飯 白米100g 糙米3g	暖呼呼 麻油雞 無骨雞胸丁65g 白蘿蔔10g 鮮薑絲3g(燒)	毛豆彩丁 玉米粒15g 毛豆10g 洋芋10g 鮮薑絲5g(炒)	蒜炒白藍 高麗菜65g 蒜末0.5g(炒)	有機 菜 80g	大滷湯 豆腐10g 生鮮筍5g 生鮮滷木耳5g		4.5	2.3	2	2.5	685	
2 蔬食 日	二	胚芽有機飯 有機白米100g 胚芽米3g	蒜泥豬肉 豬肉60g 雞豆芽30g 蒜泥(炒)	番茄炒蛋 鴻薑液蛋45g 番茄5g(炒)	翠炒花椰 花椰菜65g 鮮薑絲5g(炒)	有機 菜 80g	珍珠醇奶 粉圓15g 全脂奶奶5g	水果	4.5	3	2	2.5	748	
3	三	香Q白飯 白米100g	▲韓式年糕豬 豬肉片60g 年糕20g 白菜10g(燒)	鐵板豆腐 凍豆腐35g 時蔬10g(煮)	蒜香豆段 豆段65g 蒜末0.5g(炒)	青菜 (深 綠)80g	番茄蛋花湯 蛋 番茄 時蔬		4.5	2.8	2	2.5	730	
4	四	一番拌拌麵 白麵條200g 豆干丁20g 豬絞肉5g	★椒鹽雞翅*1 三節翅80g(炸)	鵝蛋*1滷味 白蘿蔔35g 鵝蛋10g 鮮薑絲5g(滷)	和風黃芽 黃豆芽65g 豆皮10g(炒)	有機 菜 80g	冬瓜排骨湯 冬瓜10g 豬骨5g		4.5	2.8	2	2.5	730	
5	五	麥片飯 白米100g 麥片3g	梅干滷肉 豬肉角60g 梅乾菜10g 番茄10g(煮)	菜脯炒蛋 鴻薑液蛋45g 菜脯5g(炒)	脆炒白菜 大白菜65g 鮮薑絲5g(炒)	青菜 (深 綠)80g	味噌海苔湯 海帶芽20g 味噌		4.5	2.7	2	2.5	721	
8	一	香Q白飯 白米100g	鐵路豬排*1 帶骨豬排85g(燒)	玉米雞茸 玉米粒23g 雞絞肉10g(燒)	黑椒銀芽 雞豆芽65g 生鮮滷木耳5g(炒)	有機 菜 80g	蘿蔔雞湯 白蘿蔔20g 鮮薑10g 帶骨雞胸丁5g		4.5	2.8	2	2.5	730	
9	二	海苔香鬆 藜麥有機飯 海苔白米100g 藜麥3g 蔬菜10g 白豆芽10g	洋芋燉肉 豬肉角60g 鹽鈉20g 鮮薑絲10g(燒)	滷蛋*1 友善蛋55g(燒)	薑燒海根 海根65g 薑絲0.5g(燒)	有機 菜 80g	酸辣湯 豆腐20g 生鮮筍15g 生鮮滷木耳5g		4.5	2.6	2	2.5	712	
10	三	胚芽飯 白米100g 胚芽米3g	鮑魚燉飯 帶骨雞胸丁65g 鮑鈉20g 鮮蒜5g(炒)	避風塘炒雞 豆干35g 豬絞肉5g 碎瓜5g(煮)	下飯瓜仔肉 花椰菜65g 鮮薑絲5g(炒)	青菜 (深 綠)80g	大骨青木瓜湯 青木瓜20g 豬骨5g		4.5	2.8	2	2.5	730	
11	四	小米飯 白米100g 小米3g	糖醋雞丁 帶骨雞胸丁55g 地瓜20g 鮮薑絲10g(燒)	和風肉片 豬肉片40g 豆干20g 高麗菜10g(炒)	木須胡瓜 葫瓜60g 生鮮滷木耳5g(炒)	有機 菜 80g	洋芋排骨湯 馬鈴薯10g 豬骨5g		4.5	2.5	2	2.5	703	
12	五	芝麻飯 白米100g 芝麻1g	葱爆肉絲 豬肉60g 洋蔥20g 雞豆芽10g(炒)	燒烤翅腿*1 翅小腿(燒)	咖喱洋芋 馬鈴薯25g 鮮薑絲25g 花椰菜15g(蒸)	青菜 (深 綠)80g	玉米蛋花湯 玉米粒20g 蛋5g		4.7	2.5	2	2.5	717	
15	一	糙米飯 白米100g 糙米3g	醬香燒雞 無骨雞胸丁65g 沸豆腐20g 豆腐10g(煮)	玉米炒蛋 鴻薑液蛋45g 玉米粒5g(炒)	佃煮蘿蔔 白蘿蔔65g 有機黑蘿蔔20g(煮)	有機 菜 80g	羅宋湯 馬鈴薯20g 高麗菜10g 番茄5g 豬絞肉5g		4.5	2.8	2	2.5	730	
16	二	薏仁有機飯 有機白米 小薏仁3g	鐵板豬柳 豬肉柳60g 雞豆芽20g(炒)	★鹹酥雞 帶骨雞腿丁35g 馬鈴薯10g(作)	雙色花椰 鰹花椰35g 白花椰30g(炒)	有機 菜 80g	味噌湯 海帶芽20g 豆腐10g 味噌	水果	4.5	2.4	2	2.5	664	
17	三	香Q白飯 白米	壽喜燒肉 豬肉片60g 洋蔥20g(燒)	豆干滷蛋*1 水煮蛋55g 大塊黑豆干35g(燒)	肉末豆段 豆段65g 生鮮滷木耳5g 豬絞肉5g	青菜 (深 綠)80g	結頭菜雞湯 結頭菜10g 雞肉5g		4.5	2.3	2	2.5	685	
18	四	胚芽飯 白米100g 胚芽米3g	五香滷肉 豬肉角60g 白蘿蔔20g(燒)	◆奶香燉魚 生鮮水煮魚丁60g 鮑鈉20g 全脂奶奶5g(燒)	白菜滷 大白菜65g 鮮薑絲5g(炒)	有機 菜 80g	鯪豆湯圓 鯪豆10g 小湯圓10g		4.8	2.5	2	2.5	724	
19	五	耶誕 鈷藍義大利麵 鈷藍義10g 生鮮蕃茄20g 三色豆10g 鮮絞肉3g	聖誕香烤雞排*1 帶骨雞腿排70g(燒)	地瓜條 地瓜條(燒)	木須高麗 高麗菜65g 生鮮滷木耳5g(炒)	青菜 (深 綠)80g	柴魚鮮瓜湯 冬瓜10g 時蔬 柴魚		5	2	2	2.5	643	
22	一	傳香米糕飯 糯米100g 肉鬆3g 香菇3g	BBQ翅小胞*2 翅小胞70g(燒)	▲士福滷味 米西糕35g 海帶結20g 小方干10g(滷)	蒜香豆段 長豆65g 鮮薑絲5g(炒)	有機 菜 80g	肉骨茶湯 腐皮10g 白蘿蔔5g 豬骨5g		4.5	2.3	2	2.5	685	
23	二	胚芽有機飯 白米100g 胚芽米3g	◆泰式酸甜魚 生鮮水煮魚丁60g 鮑鈉20g 蕃茄10g 洋蔥5g 九層塔10g(燒)	岩燒肉片 豬肉片30g 雞豆芽20g 金針菇10g 鮮薑絲10g(燒)	木耳鮮瓜 大西瓜65g 生鮮滷木耳5g 蒜末0.3g(炒)	有機 菜 80g	巧達濃湯 馬鈴薯10g 洋蔥3g 全脂奶奶5g		4.5	3	2	2.5	748	
24	三	香Q白飯 白米100g	冰糖豬腳 豬腳35g 豬肉角30g 白蘿蔔10g(燒)	▲★麥克雞塊*2 雞塊35g(炸)	雙色花椰 花椰菜65g 時蔬5g(炒)	青菜 (深 綠)80g	黑糖撞奶 粉圓15g 全脂奶奶5g		4.5	3	2	2.5	748	
25	四	行憲紀念日放假												
26	五	玉米飯 白米100g 玉米3g	塔香雞 帶骨雞腿丁60g 地瓜20g(燒)	西班牙炒蛋 鴻薑液蛋45g 豆腐10g 豆毛5g(炒)	海帶干絲 海帶絲25g 豆干10g 白蘿蔔5g(炒)	青菜 (深 綠)80g	白菜豬骨湯 大白菜20g 豬骨5g		4.5	3	2	2.5	748	
28	一	芝麻飯 白米100g 芝麻1g	洋芋燉雞 清肉丁65g 馬鈴薯20g(燒)	▲海山醬鬱東煮 甜不辣35g 白蘿蔔20g 豆丸10g(煮)	鮮蔬高麗 高麗菜65g 鮮薑絲5g(炒)	有機 菜 80g	番茄豆腐湯 豆腐20g 番茄10g	TAD 豆漿	4.8	3	2	2.5	764	
30	二	五穀有機白飯 有機白米100g 五穀米3g	台式白菜豬肉 豬肉片60g 大白菜20g(燒)	木耳黃芽 黃豆芽60g 生鮮滷木耳10g(炒)	咖哩燒腐 豆腐35g 鮮薑絲10g 咖哩粉(燒)	有機 菜 80g	時蔬蛋花湯 玉米粒20g 馬鈴薯10g 蛋5g 蛋黃5g		4.5	2.4	2	2.5	664	
31	三	香Q白飯 白米100g	起司奶香燉雞 雞肉60g 馬鈴薯10g 鮮薑絲10g(燒)	肉苔蒸蛋 鴻薑液蛋45g 豬絞肉5g(蒸)	木耳冬瓜 冬瓜65g 生鮮滷木耳5g(炒)	青菜 (深 綠)80g	昆布湯 豆腐10g 生鮮筍5g 生鮮滷木耳5g		4.5	2.7	2	2.5	721	

★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★

▲表示加五品

★本公司皆使用國產豬肉★

★表示炸物

◆表示3章記證水產品

豆類 及豆製品	魚肉 及海鮮	豬肉	雞肉	主菜種類(次/月)		主食食材特性分析(次/月)	副食食材分析(次/月)		其他分析(次/月)		
				鴻薑液蛋	鴻薑絲		調理 食品	加五 食品	油 作品	甜 湯	
1次	1次	11次	10次		22次	0次	1次	3次	2次	2次	