福 士福美食 115年3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（營義字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	一	糙米飯 白米100g 糙米3g	日式咖哩雞 雞胸丁50g 馬鈴薯15g 胡蘿蔔10g(煮)	肉絲干片 豬肉絲35g 豆干20g 洋蔥10g(炒)	和風黃芽 黃豆芽60g 海帶芽5g(炒)	有機菜80g	筊白筍紫米湯 筊白筍5g 紫米5g		5.6	3	1.7	2.5	817
3 蔬食日	二	麥片有機飯 有機白米100g 麥片3g	韓式烤肉 豬肉絲60g 洋蔥10g(炒)	筊白蒸蛋 殺菌液蛋45g 胡蘿蔔3g(蒸)	田園脆瓜 大黃瓜60g 生鮮濕木耳5g(炒)	有機菜80g	蕃茄蔬菜湯 蕃茄10g 高麗菜10g	水果	5	2.7	1.8	2.5	751
5	四	玉米飯 白米100g 玉米3g	◆糖醋魚 生鮮水試魚丁50g 地瓜20g(炸)	豬肉小炒 豬肉片40g 高麗菜15g 生鮮濕木耳5g 胡蘿蔔5g(炒)	日式佃煮 白蘿蔔35g 油豆腐30g(煮)	有機菜80g	薑絲冬瓜湯 冬瓜10g 薑絲		5.3	3	1.5	2.5	791
6	五	日式海苔香鬆飯 白米100g 海苔香鬆2g	蒜泥白肉 豬肉片60g 綠豆芽10g 蒜泥(煮)	玉米雞茸 豆薯30g 玉米粒25g 雞胶肉10g(煮)	泰式冬粉 高麗菜20g 冬粉10g 胡蘿蔔10g(炒)	青菜(深綠)80g	豆腐鮮蔬湯 豆腐10g 木耳5g		6	2.1	1.5	2.5	759
9	一	薏仁飯 白米100g 小薏仁3g	青醬菇菇燉雞 無骨雞胸丁45g 有機杏鮑菇20g 胡蘿蔔10g(燉)	▲★酥脆魚塊*2 虱目魚塊35g(炸)	芝香豆段 長豆60g 白芝麻1g(炒)	有機菜80g	柴香白玉湯 白蘿蔔15g 柴魚		5	2.5	1.9	2.5	735
10	二	蔥油雞絲有機飯 有機白米100g 雞肉絲3g 乾香菇3g 蔥油	照燒豬排*1 豬排70g(燒)	鮮蔬炒蛋 殺菌液蛋45g 豆薯10g 玉米5g(炒)	蒜炒高麗 高麗菜60g 木耳5g 胡蘿蔔2g 蒜末(炒)	有機菜80g	綠豆撞奶 綠豆10g 全脂奶粉5g		5.5	3	1.6	2.5	808
12	四	小米飯 白米100g 小米3g	泰式打拋豬 豬胶肉50g 馬鈴薯10g 番茄10g 洋蔥5g 九層塔1g(炒)	玉米蒸蛋 殺菌液蛋45g 玉米3g(蒸)	鮮菇炒瓜 大黃瓜60g 杏鮑菇5g(炒)	有機菜80g	薏仁排骨湯 冬瓜10g 薏仁3g 豬骨5g		5.3	2.5	1.7	2.5	751
13	五	糙米飯 白米100g 糙米3g	鹹水雞 帶骨雞腿丁55g 豆薯20g 生鮮濕木耳5g(煮)	蜜汁豆干 豆干40g 地瓜25g(煮)	咖哩蔬菜 胡蘿蔔35g 馬鈴薯25g 青花菜10g(煮)	青菜(深綠)80g	海芽蛋花湯 海帶芽2g 殼蛋5g 味噌		5.7	2.4	1.5	2.5	765
16	一	燕麥飯 白米100g 燕麥3g	馬鈴薯燉肉 豬肉角60g 馬鈴薯20g 胡蘿蔔10g(煮)	鮮蔬佐烤翅*1 翅小腿40g 青花菜10g(烤)	佃煮蘿蔔 白蘿蔔50g 玉米粒10g(煮)	有機菜80g	麻油風味雞湯 高麗菜10g 帶骨雞胸丁5g 麻油		5.3	2.5	1.6	2.5	749
17	二	胚芽有機飯 有機白米100g 胚芽米3g	★洋釀炸雞 帶骨雞胸丁60g 地瓜15g(炸)	田園玉米 玉米粒35g 豆干20g 毛豆10g(煮)	鮮菇如意菜 綠豆芽60g 杏鮑菇5g(炒)	有機菜80g	巧達濃湯 馬鈴薯10g 胡蘿蔔5g 全脂奶粉5g	水果	5.8	2.7	1.5	2.5	799
19	四	番茄胡醬義大利麵 通心麵120g 生鮮番茄20g 三色豆10g 豬胶肉3g	炭火烤雞*1 雞腿排70g(烤)	▲★玉米布丁酥*1 玉米布丁酥40g(烤)	蒜香季豆 敏豆65g 蒜末(炒)	有機菜80g	黑糖粉圓撞奶 粉圓10g 全脂奶粉5g		6	3	1.8	2.5	848
20	五	五穀飯 白米100g 五穀米3g	起司奶香豚肉 豬肉角60g 馬鈴薯20g 胡蘿蔔10g 全脂奶粉5g 起司3g(蓋)	西班牙炒蛋 殺菌液蛋45g 豆薯10g 毛豆5g(炒)	木須蒲瓜 蒲瓜60g 生鮮濕木耳5g(炒)	青菜(深綠)80g	日式蔬菜湯 結頭菜10g 金針菇3g 味噌		5.2	2.7	1.8	2.5	765
23	一	玉米飯 白米100g 玉米3g	BBQ翅腿*2 翅小腿70g(烤)	QQ滷蛋 水煮蛋55g 白蘿蔔15g 海帶結10g(滷)	筊白高麗 高麗菜60g 胡蘿蔔5g(炒)	有機菜80g	冬瓜排骨湯 冬瓜10g 排骨5g	TAP豆漿	5	2.8	1.8	2.5	760
24	二	小米有機飯 有機白米100g 小米3g	◆泰式酸甜魚 生鮮水試魚丁60g 馬鈴薯10g 番茄10g 洋蔥5g 九層塔1g(燒)	白菜豚肉 豬肉片35g 大白菜20g 胡蘿蔔5g(煮)	脆炒花椰 青花菜60g 生鮮濕木耳5g(炒)	有機菜80g	田園蔬菜湯 黃豆芽10g 玉米粒5g		5.1	2.7	2	2.5	763
26	四	芝麻飯 白米100g 黑芝麻1g	椰香咖哩雞 無骨雞胸丁60g 馬鈴薯20g 胡蘿蔔10g(煮)	玉米炒蛋 殺菌液蛋45g 玉米粒5g(炒)	日式黃芽 黃豆芽60g 生鮮濕木耳5g(炒)	有機菜80g	筊白牛奶 筊白10g 全脂奶粉5g		5.6	3	1.6	2.5	815
27	五	蘑菇鐵板麵 白麵條180g 豬胶肉5g 洋蔥3g 蘑菇醬	叉燒肉條 豬肉條70g(烤)	▲★炸水餃*2 豬肉水餃40g(炸)	海帶三絲 海帶絲35g 豆干絲20g 胡蘿蔔20g(煮)	青菜(深綠)80g	羅宋湯 番茄10g 高麗菜5g 豬胶肉3g		4.6	2.7	1.5	2.5	715
30	一	燕麥飯 白米100g 燕麥3g	壽喜燒肉 豬肉片70g 洋蔥10g(煮)	▲甜醬關東煮 甜不辣35g 白蘿蔔20g 胡蘿蔔10g(煮)	豆包翠白 大白菜60g 生鮮濕木耳5g 豆皮5g(炒)	有機菜80g	綠豆薏仁湯 綠豆5g 薏仁5g		6	2.1	1.9	2.5	769
31	二	胚芽有機飯 有機白米100g 胚芽米3g	糖醋雞丁 帶骨雞胸丁60g 地瓜15g(燒)	滑蛋豆腐 豆腐40g 胡蘿蔔10g 殼蛋5g(煮)	雙色花椰 青花菜30g 白花菜30g(炒)	有機菜80g	玉米濃湯 馬鈴薯10g 玉米粒5g 全脂奶粉5g		5.4	2.5	1.5	2.5	753

★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。

◎此符號標示為含有過敏原，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
★表示炸物
◆表示3章認證水產品

★本公司皆使用國產豬肉★♥菜單中玉米粒、黃豆及其製品均為非基因改造食物★

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 魚肉類	其他	油炸品	甜湯
0次	2次	8次	8次	18次	0次	2次	2次	4次	1次