



士福盒餐 2792-8561



HACCP衛評參製字第151號
營養師 余珮蓁(營養字第008066號)
台北市內湖區新明路193.195.197號

余珮蓁

108 年12 月 五常國小 營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	附品	全穀類 重量(公克)	豆魚蛋肉類 重量(公克)	蔬菜類 重量(公克)	水果類 重量(公克)	熱量 (大卡)	鈣質 (mg)
2	一	拿坡里肉醬義大利麵 蔬菜.豬絞肉.麵(煮.拌)	蜜汁烤雞腿 雞腿-主食材(烤)	三杯豆腐鮑菇 油豆腐.杏鮑菇-主食材(燒)	雙色花椰 蔬菜.花椰菜-主食材(炒)	青菜(綠) 田園蔬菜湯 蔬菜.豬肉(煮)		4	3	1.5	3	723	240
3	二	芝麻飯 芝麻.白米(蒸)	岩燒雞肉 蔬菜.雞肉-主食材(燉)	玉米肉茸 玉米粒.豬肉.青豆仁-主食材(燒)	日式蒸蛋 柴魚片.蛋-主食材(蒸)	有機蔬菜(綠) 沙茶肉羹湯 蔬菜.肉羹.蛋(煮)	水果	4	2	2	2	600	250
5	四	糙米飯 糙米.白米(蒸)	照燒豬排 豬排-主食材(燒)	麻婆豆腐 豬肉.豆腐-主食材(燒)	彩燴鮮瓜 蔬菜.鮮瓜-主食材(炒)	青菜(綠) 玉米排骨湯 玉米段.排骨(煮)	水果	4	2	2	2	600	242
6	五	香Q白飯 白米(蒸)	日式燒肉 蔬菜.豬肉-主食材(燒)	★麥克雞塊*2 麥克雞塊-主食材(炸)	翠炒銀芽 蔬菜.豆芽菜-主食材(炒)	青菜(綠) 黑糖山粉圓地瓜湯 山粉圓.地瓜(煮)		4	2	1.5	3	633	243
9	一	薏仁飯 薏仁.白米(煮)	糖醋排骨 蔬菜.鳳梨.豬肉片-主食材(燒)	柴魚蒸蛋 柴魚片.蛋-主食材(燒)	木須高麗 蔬菜.高麗菜-主食材(炒)	青菜(綠) 養生山藥湯 蔬菜.豬肉.山藥(煮)		4	2.5	1.5	2.5	655	244
10	二 (蔬食日)	香Q白飯 白米(蒸)	咖哩洋芋豆腐褒 蔬菜.洋芋.豆腐-主食材(燒)	地瓜條*3 地瓜條-主食材(烤)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔.蛋-主食材(炒)	有機蔬菜(綠) 綜合燒仙草 綜合豆類.燒仙草(煮)	水果	4.5	3	1.5	2.5	735	289
12	四	蔥油雞絲飯 紅蔥頭.雞肉.白米(蒸.拌)	匈牙利燉肉 豬肉.蔬菜-主食材(燒)	港式叉燒肉*3 叉燒肉-主食材(烤)	金茸鮮瓜 鮮瓜.蔬菜(炒)	青菜(綠) 味噌湯 蔬菜.豆腐.小魚乾(煮)	水果	4	2.5	2	2.5	668	270
13	五	芝麻飯 芝麻.白米(蒸)	★香酥嫩雞*3 雞肉-主食材(炸)	客家小炒 豆干.豬肉.蔬菜-主食材(炒)	彩燴豆芽 蔬菜.豆芽菜(炒)	青菜(綠) 玉米蛋花湯 玉米粒.蛋.蔬菜.奶粉(煮)		4	2	2	3	645	320
16	一	香Q白飯 白米(蒸)	宮保雞丁 雞肉.蔬菜-主食材(炒)	海根滷蛋*1 海根.滷蛋-主食材(燒)	毛豆玉米 毛豆.玉米粒.蔬菜-主食材(炒)	青菜(綠) 酸辣湯 豆腐.木耳.蔬菜.豬肉.蛋(煮)		4	2.5	2	3	690	320
17	二	麥片飯 麥片.白米(蒸)	筍乾扣肉 蔬菜.豬肉-主食材(燒)	★雞柳條*1 地瓜.雞柳條-主食材(炸)	蘿蔔鮮蔬 蔬菜.蘿蔔-主食材(炒)	有機蔬菜(綠) 薑絲海芽湯 薑絲.吻仔魚.海芽(煮)	水果	4	2.5	2	3	690	320
19	四	芝麻飯 芝麻.白米(蒸)	照燒芝麻肉片 白芝麻.蔬菜.豬肉-主食材(燒)	五香甜不辣 蘿蔔.甜不辣-主食材(滷)	蝦皮高麗 蝦皮.蔬菜.高麗菜-主食材(炒).	青菜(綠) 紅豆小湯圓 紅豆.湯圓(煮)	水果	4	3	1.5	3	723	260
20	五	客家板條 蔬菜.豬肉.板條(炒)	香烤腿排 腿排-主食材(烤)	三杯油豆腐 油豆腐.蔬菜-主食材(炒)	紅絲津白 大白菜.蔬菜-主食材(炒)	青菜(綠) 羅宋湯 蔬菜.豬肉(煮)		4	2.5	1.5	2.5	655	250
23	一	香Q白飯 白米(蒸)	韓式泡菜豬 蔬菜.豬肉.年糕-主食材(燒)	糖醋雞丁 蔬菜.雞肉-主食材(炒)	翠炒高麗 蔬菜.高麗菜-主食材(炒)	青菜(綠) 珍珠奶飲 珍珠.奶粉(煮)		4	2.5	2	3	690	254
24	二	聖誕夜特製義大利麵 蔬菜.豬絞肉.義大利麵(煮.拌)	蜜汁烤雞翅 雞腿-主食材(烤)	義式洋芋條 洋芋-主食材(烤)	紅絲白花椰 蔬菜.白花椰-主食材(炒)	有機蔬菜(綠) 玉米濃湯 玉米.奶粉.蔬菜.蛋(煮)	水果	4	2.5	2	3	690	252
26	四	香Q白飯 白米(蒸)	佛蒙特咖哩豬 蔬菜.豬肉-主食材(燒)	螞蟻上樹 豬肉.蔬菜.冬粉-主食材(炒)	針菇絲瓜 絲瓜.蔬菜-主食材(炒)	青菜(綠) 香菇雞湯 蔬菜.雞肉(煮)	水果	4.2	2.5	2	2.5	768	243
27	五	芝麻飯 芝麻.白米(蒸)	滑蛋親子丼 蔬菜.雞肉.蛋-主食材(燒)	★黃金柳葉魚*1 柳葉魚-主食材(炸)	木須銀芽 蔬菜.豆芽菜-主食材(炒)	青菜(綠) 鮮瓜肉片湯 鮮瓜.肉片(煮)		4	2.5	1.5	2.5	655	249
30	一	香Q白飯 白米(蒸)	★椒鹽排骨酥 豬肉-主食材(炸)	糖醋寬粉 蔬菜.寬粉-主食材(炒)	鮮蔬白菜 蔬菜.大白菜-主食材(炒)	青菜(綠) 蘿蔔豆腐湯 蔬菜.油豆腐(煮)		4	2.5	2	2	645	251
31	二	芝麻飯 芝麻.白米(蒸)	奶香咕咕雞 蔬菜.雞肉-主食材(燉)	海苔蒸蛋 海苔絲.蛋-主食材(蒸)	腐皮鮮瓜 腐皮.鮮瓜.蔬菜-主食材(炒)	有機蔬菜(綠) 冬瓜山粉圓 山粉圓(煮)	水果	4	2.5	2	2	645	251
★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★													
★本菜單含有蝦、花生、蛋、小麥、奶類及相關製品，不適過過敏體質食用★													
主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(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	油炸物	甜湯						
1次	0次	9次	8次	16次	0次	5次	5次						