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)

余珮蓁

109 年 8.9 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	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	堅果種子類(份)	熱量(Kcal)	鈣質(mg)
8/31	一	香Q白飯 白米(蒸)	杏片骰子豬 豬肉.豆薯.紅蘿蔔.杏仁片(燒)	★香酥魚條*1 地瓜.魚條(炸)	腐皮白菜 紅蘿蔔.大白菜.豆腐皮(炒)	青菜(綠)	小魚味噌湯 小魚乾.豆腐.海芽煮)		5	2	2	2.5	680	240
9/1	二	有機白飯 有機白米(蒸)	佛蒙特咖哩雞 馬鈴薯.紅蘿蔔.雞肉(燒)	黃金QQ蛋*1 蛋(滷)	翠炒甘藍 紅蘿蔔.高麗菜(炒)	有機蔬菜(綠)	玉米濃湯 玉米粒.奶粉.紅蘿蔔.蛋(煮)	水果	5	2.5	2	2.5	738	305
2	三	香Q白飯 白米(蒸)	醬爆豬柳 豬肉.洋蔥(燒)	干絲海帶絲 豆干絲.海帶絲.紅蘿蔔(炒)	彩燴花椰 彩椒.花椰菜(炒)	青菜(綠)	什錦麵線羹 麵線羹.筍.豬肉(煮)		5	2.5	2	2.5	738	250
3	四	蔥油雞絲飯 油蔥酥.雞肉.白米(蒸.拌)	紅燒豬排*1 豬排(燒)	日式關東煮 貢丸.蘿蔔.甜不辣(燒)	金茸鮮瓜 大黃瓜.金針菇(炒)	青菜(綠)	紫菜蛋花湯 紫菜.蛋(煮)	水果	5	2.5	2	2.5	738	242
4	五	糙米飯 糙米.白米(蒸)	香滷雞翅*1 雞翅(滷)	梅乾扣肉 筍.梅乾菜.豬肉(燒)	韭香豆芽 豆芽菜.韭菜(炒)	青菜(綠)	綜合豆甜湯 綜合豆類(煮)		5	2	2	2.5	680	243
7	一	士福炸醬麵 豆干.豬肉.蔬菜.麵條(煮.拌)	★轟炸腿排*1 雞腿排(炸)	香Q滷蛋*1 蛋(滷)	鮮筍三絲 鮮筍.紅蘿蔔.木耳(炒)	青菜(綠)	鮮瓜排骨湯 冬瓜.排骨(煮)		5	2.8	2	2.5	752	224
8	二 蔬食日	有機白飯 有機白米(蒸)	招牌瓜仔蒸肉 豬肉.瓜仔.豆腐.豆薯(蒸)	糖醋魚塊*2 魚肉.蔬菜.鳳梨(燒)	白菜滷 大白菜.蔬菜(滷)	有機蔬菜(綠)	冬瓜山粉圓 山粉圓(煮)	水果	5	2.6	2	2.5	734	260
9	三	麥片飯 麥片.白米(蒸)	日式壽喜燒 豬肉.洋蔥(燒)	鮮蔬寬粉 寬粉.豆芽菜.豬肉(炒)	腐皮鮮瓜 鮮瓜.豆腐皮.紅蘿蔔(炒)	青菜(綠)	田園蔬菜湯 豬肉.洋蔥.高麗菜(煮)		5	2.5	2	2.5	738	320
10	四	香Q白飯 白米(蒸)	腰果蘿蔔雞 雞肉.蘿蔔.腰果(燒)	玉米炒蛋 蛋.玉米粒(炒)	蝦香高麗 紅蘿蔔.高麗菜.蝦米(炒)	青菜(綠)	番茄蛋花湯 番茄.蛋(煮)	水果	5	2	2	2.5	693	270
11	五	五穀飯 五穀米.白米(蒸)	匈牙利燉肉 馬鈴薯.紅蘿蔔.豬肉(燒)	噴汁雞肉捲*1 雞肉捲(烤)	玉筍花椰 花椰菜.玉米筍.蔬菜(炒)	青菜(綠)	米粉湯 米粉.豆腐皮.豬肉.芹菜(煮)		5	2.5	2	2.5	738	320
14	一	小米飯 小米.白米(蒸)	奶香咕咕雞 雞肉.馬鈴薯.紅蘿蔔.毛豆.奶粉(燒)	蕃茄炒蛋 蕃茄.蛋.蔥花(炒)	塔香鮑菇 九層塔.菇類.紅蘿蔔(燒)	青菜(綠)	大滷湯 蔬菜.豆腐.豬肉(煮)		5	2.5	2	2.5	738	223
15	二	有機白飯 有機白米(蒸)	日式親子丼 雞肉.洋蔥.蛋(燒)	客家小炒 豆干.豬肉.紅蘿蔔(炒)	翠炒豆芽 豆芽菜.蔬菜(炒)	有機蔬菜(綠)	金菇紫菜湯 紫菜.金針菇(煮)	水果	5	2.5	2	2.5	738	215
16	三	芝麻飯 黑芝麻.白米(蒸)	香滷豬排*1 豬排(滷)	海苔蒸蛋 海苔絲.蛋(蒸)	木須高麗 高麗菜.紅蘿蔔(炒)	青菜(綠)	南瓜濃湯 南瓜.紅蘿蔔.蛋.奶粉(煮)		5	2.5	2	2.5	738	268
17	四	糙米飯 糙米.白米(蒸)	糖醋排骨 洋蔥.豬肉.鳳梨(燒)	香甜玉米雞 玉米粒.雞肉.蔬菜(燒)	紅絲津白 大白菜.蔬菜(炒)	青菜(綠)	綠豆麥片湯 綠豆.麥片(煮)	水果	5	3	2	2	748	227
18	五	肉絲蛋炒飯 豬肉.蔬菜.蛋.白米(蒸.拌)	香滷雞腿*1 雞腿(滷)	芹香干絲 干絲.紅蘿蔔(炒)	鮮瓜小炒 鮮瓜.蔬菜(炒)	青菜(綠)	筍片排骨湯 筍片.排骨(煮)		5	2.5	2	2	703	250
21	一	麥片飯 麥片.白米(蒸)	西式燉肉 豬肉.馬鈴薯.紅蘿蔔(燒)	醬燒鮮魚排*1 白芝麻.鯛魚(烤)	木須銀芽 木耳.豆芽菜(炒)	青菜(綠)	蘿蔔排骨湯 蘿蔔.排骨(煮)		5	2.5	2	2	703	250
22	二	有機白飯 有機白米(蒸)	★塔香鹽酥雞*3 雞肉.九層塔(炸)	古早味香菇八寶肉燥 豬肉.豆干.紅蘿蔔.香菇(燒)	彩燴花椰 花椰菜.彩椒(炒)	有機蔬菜(綠)	羅宋湯 豬肉.洋蔥.高麗菜.番茄(煮)	水果	5	2.5	2	2.5	738	235
23	三	香Q白飯 白米(蒸)	三杯雞丁 雞肉.蘿蔔.九層塔(燒)	筍筍肉絲 豬肉.筍筍(炒)	枸杞鮮瓜 絲瓜.枸杞.木耳(煮)	青菜(綠)	肉骨茶湯 豆皮.蘿蔔.豬肉(煮)		5	2.5	2	2	703	250
24	四	匈牙利肉醬義大利麵 豬肉.蔬菜.義大利麵(煮.拌)	照燒翅小腿*2 翅小腿(燒)	黃金洋芋條*3 洋芋條(烤)	紅絲豆段 紅蘿蔔.豆段(炒)	青菜(綠)	蘑菇濃湯 蘑菇.奶粉.紅蘿蔔.蛋(煮)	水果	5	2.5	2	2.5	738	219
25	五	香Q白飯 白米(蒸)	蔥爆豬柳 蔬菜.豬肉(燒)	海苔花枝丸*2 海苔絲.花枝丸(烤)	金沙炒筍 鮮筍.紅蘿蔔.鹹蛋黃(炒)	青菜(綠)	味噌蛋花湯 蛋.豆腐.海芽(煮)		5	2.2	2	2.5	698	224
26	六	士福油飯 香菇.豬肉.花生.蝦米.糯米(蒸.拌)	香烤腿排*1 雞腿排(烤)	豆干海結 豆干.海帶結(滷)	蛋酥白菜 白菜.蛋.紅蘿蔔(炒)	青菜(綠)	紅豆薏仁湯 紅豆.薏仁(煮)		5	2.5	2	2	703	250
28	一	糙米飯 糙米.白米(蒸)	椰香咖哩豬 豬肉.馬鈴薯.紅蘿蔔(燒)	檸香雞柳條*2 雞柳條(烤)	金茸鮮瓜 金針菇.蒲瓜(炒)	青菜(綠)	香菇雞湯 菇類.蘿蔔.雞肉(煮)		5	2.5	2	2	703	312
29	二	有機白飯 有機白米(蒸)	中秋栗子烤肉 豬肉.洋蔥.栗子(燒)	三色炒蛋 蛋.蔬菜(炒)	木須高麗 木耳.高麗菜(炒)	有機蔬菜(綠)	薑絲海芽湯 海芽.吻仔魚(煮)	水果	5	2.5	2	2	715	254
30	三	香Q白飯 白米(蒸)	糖醋雞丁*3 雞肉.紅蘿蔔.洋蔥(燒)	麻婆豆腐 豆腐.豬肉.紅蘿蔔(燒)	韭香豆芽 豆芽菜.韭菜(炒)	青菜(綠)	酸辣湯 筍.豆腐.豬肉.蛋(煮)		5	2.5	2	2	715	234

~祝各位中秋連假愉快~

★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，不適合過敏體質食用★

主菜種類及供應頻率(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)	副菜食材特性分析(次/月)		其他分析(次/月)		
魚肉及海鮮類	雞肉	豬肉	生鮮食材/調理食品	魚肉及海鮮	其他	加工品	5次	
						豆製品	9次	甜湯
0次	11次	12次	23次/0次	5次	0次	油炸物	5次	4次