# 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 11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) | 鈉量(mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 一 | 香Q白飯<br>白米(蒸) | 糖醋雞丁<br>雞肉.紅蘿蔔.鳳梨(燒) | 紅燒百頁<br>百頁豆腐.紅蘿蔔(炒) | 木耳津白<br>大白菜.木耳(炒) | 青菜(綠) | 羅宋湯<br>豬肉.番茄.洋蔥.高麗菜(煮) | | 5 | 2 | 2 | 3 | 715 | 240 |
| 3 | 二 | 有機白飯<br>有機白米(蒸) | 古早味干丁肉燥<br>豆干.豬肉(燒) | ★香酥雞翅*1<br>雞翅(炸) | 香菇高麗<br>菇類.紅蘿蔔.高麗菜(炒) | 有機蔬菜(綠) | 紅豆小湯圓<br>紅豆.小湯圓(煮) | 水果 | 5 | 3 | 2 | 3 | 760 | 305 |
| 4 | 三 | 芝麻飯<br>黑芝麻.白米(蒸) | 韓式泡菜豬<br>豬肉.泡菜.年糕(燒) | 紅絲炒蛋<br>紅蘿蔔.蛋(炒) | 彩燴花椰<br>彩椒.花椰菜(炒) | 青菜(綠) | 南瓜濃湯<br>南瓜.馬鈴薯.紅蘿蔔..蛋.奶粉(煮) | | 5 | 3 | 2 | 2 | 715 | 250 |
| 5 | 四 | 海南雞絲飯<br>雞絲.白米(蒸.拌) | 招牌滷豬排*1<br>豬排(滷) | 糖醋魚條*1<br>魚條.紅蘿蔔.鳳梨(燒) | 腐皮鮮瓜<br>豆腐皮.大黃瓜(炒) | 青菜(綠) | 大滷湯<br>豬肉.豆腐.筍(煮) | 水果 | 5 | 3 | 2 | 3 | 760 | 242 |
| 6 | 五 | 小米飯<br>小米.白米(蒸) | 日式親子丼<br>洋蔥.雞肉.蛋(燒) | 塔香鮑菇<br>杏鮑菇.九層塔.油豆腐.紅蘿蔔(燒) | 翠炒鮮筍<br>筍.木耳(炒) | 青菜(綠) | 蘿蔔排骨湯<br>蘿蔔.豬肉(煮) | | 5 | 2 | 2 | 2.5 | 693 | 243 |
| 9 | 一 | 香Q白飯<br>白米(蒸) | ★香酥雞腿*1<br>雞腿(炸) | 麻婆豆腐<br>豬肉.豆腐.蔥花(燒) | 雙色花椰<br>花椰菜.紅蘿蔔(炒) | 青菜(綠) | 金菇紫菜湯<br>紫菜.金針菇.蛋(煮) | | 5 | 3 | 2 | 2.5 | 752 | 224 |
| 10 | 二 蔬食日 | 有機白飯<br>有機白米(蒸) | 玉米炒蛋<br>玉米粒.蛋(炒) | 白菜粉絲煲<br>大白菜.冬粉.豬肉(燒) | 鮮瓜小炒<br>絲瓜.木耳(煮) | 有機蔬菜(綠) | 味噌豆腐湯<br>豆腐.海芽.小魚乾.柴魚片(煮) | 水果 | 5 | 2 | 2 | 2.5 | 707 | 260 |
| 11 | 三 | 芝麻飯<br>黑芝麻.白米(蒸) | 三杯雞丁<br>雞肉.紅蘿蔔.米血糕.九層塔(燒) | 蒜味豆腐<br>蒜.豆腐(燒) | 木耳高麗<br>高麗菜.木耳(炒) | 青菜(綠) | 玉米排骨湯<br>玉米段.排骨(煮) | | 5 | 3 | 2 | 3 | 760 | 289 |
| 12 | 四 | 茄汁蛋包飯<br>蛋皮.紅蘿蔔.豬肉.玉米粒.白米(煮.拌) | 回鍋肉片<br>豆干.芹菜.豬肉(炒) | 雞肉捲*1<br>雞肉捲(烤) | 芝麻脆豆<br>豆段.紅蘿蔔.白芝麻(炒) | 青菜(綠) | QQ圓甜湯<br>QQ圓(煮) | 水果 | 5 | 2 | 2 | 3 | 715 | 270 |
| 13 | 五 | 糙米飯<br>糙米.白米(蒸) | 腰果雞丁<br>蘿蔔.雞肉.腰果(燒) | 紅燒獅子頭*1<br>獅子頭.白菜(燒) | 翠炒洋芋<br>洋芋.紅蘿蔔.豬肉(炒) | 青菜(綠) | 酸辣湯<br>豆腐.木耳.豬肉.蛋(煮) | | 5 | 3 | 2 | 2.5 | 725 | 245 |
| 16 | 一 | ~校慶補假一天~ | | | | | | | | | | | | |
| 17 | 二 | 有機白飯<br>有機白米(蒸) | 和風壽喜燒<br>豬肉.洋蔥(燒) | 花枝地瓜條<br>花枝捲*1地瓜條*3(烤) | 腐皮高麗<br>高麗菜.蔬菜.豆腐皮(炒) | 有機蔬菜(綠) | 玉米濃湯<br>玉米粒.奶粉.馬鈴薯.紅蘿蔔.蛋(煮) | 水果 | 5 | 3 | 2 | 2.5 | 738 | 215 |
| 18 | 三 | 芝麻飯<br>黑芝麻.白米(蒸) | 蔥爆豬柳<br>豬肉.蔥(炒) | 海苔蒸蛋<br>蛋.海苔絲(蒸) | 翠炒豆芽<br>豆芽菜.木耳(炒) | 青菜(綠) | 白菜雞湯<br>白菜.雞肉(煮) | | 5 | 3 | 2 | 2 | 715 | 268 |
| 19 | 四 | 麥片飯<br>麥片.白米(蒸) | 韓式春川炒雞<br>年糕.雞肉.大白菜(燒) | 照燒魚塊*2<br>洋芋.魚肉(燒) | 金茸鮮瓜<br>大黃瓜.金針菇(炒) | 有機蔬菜(綠) | 綠豆薏仁湯<br>綠豆.薏仁(煮) | 水果 | 5 | 3 | 2 | 2.5 | 770 | 227 |
| 20 | 五 | 拿坡里肉醬<br>義大利麵<br>豬肉.紅蘿蔔.青豆仁.義大利麵(煮.拌) | 香滷雞腿*1<br>雞腿(滷) | 芝麻海結<br>白芝麻.海帶結(滷) | 彩燴花椰<br>蔬菜.花椰菜(炒) | 青菜(綠) | 味噌蛋花湯<br>豆腐.蔬菜.蛋.柴魚片(煮) | | 5 | 3 | 2 | 2 | 703 | 250 |
| 23 | 一 | 香Q白飯<br>白米(蒸) | 筍乾扣肉<br>豬肉.蔬菜(燒) | 海山醬關東煮<br>甜不辣.蘿蔔.魚丸(燒) | 紅片甘藍<br>高麗菜.紅蘿蔔(炒) | 青菜(綠) | 古早味燒仙草<br>芋圓.地瓜圓.燒仙草(煮) | | 5 | 3 | 2 | 2 | 703 | 250 |
| 24 | 二 | 有機白飯<br>有機白米(蒸) | 奶香菇雞<br>雞肉.馬鈴薯.紅蘿蔔.菇類(燒) | 鮮魚豆腐煲<br>魚肉.豆腐(燒) | 韭香豆芽<br>豆芽菜.韭菜(炒) | 有機蔬菜(綠) | 肉骨茶湯<br>豆腐皮.油豆腐.蘿蔔.豬肉(煮) | 水果 | 5 | 3 | 2 | 2.3 | 729 | 235 |
| 25 | 三 | 糙米飯<br>糙米.白米(蒸) | 沙茶肉片<br>豬肉.洋蔥(燒) | 日式蒸蛋<br>菇類.蛋(蒸) | 枸杞鮮瓜<br>鮮瓜.枸杞.木耳(煮) | 青菜(綠) | 大滷湯<br>豬肉.豆腐.筍(煮) | | 5 | 3 | 2 | 2 | 715 | 250 |
| 26 | 四 | 士福炸醬麵<br>豆干.豬肉,青豆仁.麵(煮.拌) | 醬滷雞翅*1<br>雞翅(滷) | 香Q滷蛋*1<br>蛋(滷) | 翠炒白菜<br>大白菜.木耳(炒) | 有機蔬菜(綠) | 昆布蛋花湯<br>昆布.蛋(煮) | 水果 | 5 | 3 | 2 | 3 | 760 | 219 |
| 27 | 五 | 紅藜飯<br>紅藜.白米(蒸) | 椰香咖哩豬<br>馬鈴薯.紅蘿蔔..豬肉(燒) | 香烤雞肉串*1<br>雞肉串(烤) | 玉筍花椰<br>玉米筍.花椰菜(炒) | 青菜(綠) | 冬瓜大骨湯<br>冬瓜.豬肉(煮) | | 5 | 2 | 2 | 2 | 676 | 224 |
| 30 | 一 | 小米飯<br>小米.白米(蒸) | 紅燒豬排*1<br>豬排(燒) | 麻婆豆腐<br>豬肉.豆腐.蔥花(燒) | 開陽蒲瓜<br>蝦米.蒲瓜.紅蘿蔔.(炒) | 青菜(綠) | 香菇雞湯<br>菇類.蘿蔔.雞肉(煮) | | 5 | 3 | 2 | 2 | 715 | 250 |

★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 | 4次 | 甜湯 |
| | | | | | | 豆製品 | 10次 | |
| 0次 | 10次 | 9次 | 20次/0次 | 4次 | 0次 | 油炸物 | 3次 | 2次 |