



士福餐盒 2792-8561



HACCP衛評參字第151號
營養師 余瑋棠(營養字第008066號)
台北市內湖區新明路193.195號

余瑋棠



110年 1.2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	水果	營養素(克)	營養素(克)	營養素(克)	營養素(克)	營養素(克)	營養素(克)
4	一	香Q白飯 白米(蒸)	西式燉肉 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔(燉)	香滷雞翅*1 雞翅(滷)	紅片甘藍 紅蘿蔔、高麗菜(炒)	青菜(綠)	味噌豆腐湯 豆腐、海芽、柴魚片(煮)			5	2.5	2	2.5	787.5	210
5	二	有機白飯 有機白米(蒸)	岩燒腰果雞丁 腰果、蘿蔔、雞肉(燒)	日式蒸蛋 柴魚片、蛋(蒸)	雙色花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜(綠)	羅宋湯 紅蘿蔔、馬鈴薯、番茄、高麗菜、豬肉(煮)	水果		5	2.5	2	2	715	280
6	三	芝麻飯 黑芝麻、白米(蒸)	日式壽喜燒 洋蔥、豬肉(燒)	豆干海結 豆干、海帶結(滷)	紅絲豆芽 豆芽菜、紅蘿蔔(炒)	青菜(綠)	蘿蔔雞湯 雞肉、蘿蔔(煮)			5	2.5	2	2.2	724	225
7	四	士福油飯 香菇、豬肉、金勾蝦、花生、糯米(蒸、拌)	香烤腿排*1 雞腿排(烤)	干絲海帶絲 豆干絲、紅蘿蔔、海帶絲(炒)	有機高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	青菜(綠)	金菇紫菜湯 金針菇、紫菜(煮)	水果		5	3	2	2.5	782.5	286
8	五	香Q白飯 白米(蒸)	糖醋排骨 鳳梨、紅蘿蔔、豬肉(燒)	海山醬關東煮 蘿蔔、甜不辣、貢丸、米血(燒)	木耳鮮瓜 鮮瓜、木耳(炒)	青菜(綠)	芋香西米露 芋頭、西谷米(煮)			5	2.5	2	3	760	224
11	一	香Q白飯 白米(蒸)	日式親子丼 雞肉、洋蔥、蛋(燒)	客家小炒 豆干、紅蘿蔔、芹菜、豬肉(炒)	紅絲津白 大白菜、紅蘿蔔(炒)	青菜(綠)	薑絲海芽湯 海芽、薑絲、魷仔魚(煮)			5	2.5	2	3	780	286
12	二 蔬食日	有機白飯 有機白米(蒸)	咖哩豆腐煲 馬鈴薯、紅蘿蔔、豆腐、毛豆(燒)	QQ滷蛋*1 蛋(滷)	韭香銀芽 豆芽菜、韭菜(炒)	有機蔬菜(綠)	脆圓綠豆湯 QQ綠豆(煮)	水果		5.2	2.5	2	3	774	210
13	三	香Q白飯 白米(蒸)	糖醋雞丁 雞肉、紅蘿蔔、洋蔥(燒)	麻婆豆腐 豆腐、紅蘿蔔、青豆仁、豬肉(炒)	翠炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	青菜(綠)	冬菜粉絲湯 冬菜、冬粉、蔬菜(煮)			5	3	2	2.5	782.5	245
14	四	麻油雞拌飯 雞絲、油蔥酥、白米(蒸、拌)	★椒鹽魚排*1 魚排(炸)	玉米肉茸 玉米粒、紅蘿蔔、豬肉(燒)	開陽鮮瓜 鮮瓜、蝦皮、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜(白)	酸辣湯 豬肉、紅蘿蔔、木耳、蛋、豆腐(煮)	水果		5	2.5	2	3	760	224
15	五	糙米飯 糙米、白米(蒸)	韓式泡菜豬 豬肉、年糕、泡菜(燒)	蘿蔔雞丁 蘿蔔、雞肉(燒)	腐皮高麗 豆腐皮、高麗菜、紅蘿蔔(炒)	青菜(綠)	鮮蔬白菜湯 白菜、紅蘿蔔、木耳(煮)			5	2.5	2	3	780	287
18	一	義式番茄肉醬 義大利麵 豬肉、玉米粒、紅蘿蔔、毛豆、義大利麵(煮、拌)	★香酥腿排*1 雞腿排(炸)	地瓜條*3 地瓜條(烤)	蒜香花椰 花椰菜、紅蘿蔔、蒜(炒)	青菜(綠)	玉米蛋花湯 玉米粒、馬鈴薯、紅蘿蔔、蛋(煮)			5	2.5	2	3	780	241
19	二	有機白飯 有機白米(蒸)	古早味瓜仔肉 瓜仔、豬絞肉(燒)	香滷翅小腿*2 翅小腿(滷)	蘿蔔鮮菇 菇類、蘿蔔、紅蘿蔔(煮)	有機蔬菜(綠)	米粉湯 米粉、芹菜、油豆腐、豬肉(煮)	水果		5	3	2	2.5	782.5	245

~~結業式~~祝各位寒假愉快!

2/18	四	紅藜飯 紅藜麥、白米(蒸)	佛蒙特咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、青豆仁(燒)	茄汁甜條 甜不辣、洋蔥(燒)	翠炒花椰 紅蘿蔔、花椰菜(炒)	青菜(綠)	小魚味噌湯 海芽、小魚乾、豆腐、柴魚片(煮)	水果		5	3	2	2.5	782.5	228
19	五	嘉義雞肉飯 雞肉絲、油蔥酥、白米(蒸、拌)	紅燒豬排*1 豬排(燒)	螞蟻上樹 大白菜、紅蘿蔔、冬粉、豬肉(炒)	鮮蔬玉米 玉米粒、毛豆、紅蘿蔔(燒)	青菜(綠)	鮮瓜湯 鮮瓜、紅蘿蔔(煮)			5	2.5	2	3	780	254
20	六	香Q白飯 白米(蒸)	宮保雞丁 花生、雞肉、紅蘿蔔(燒)	QQ滷蛋*1 蛋(滷)	木耳豆芽 木耳絲、豆芽菜(炒)	青菜(綠)	肉骨茶湯 豆腐皮、蘿蔔、油豆腐、豬肉(煮)			5	2.5	2	2.5	787.5	281
22	一	香Q白飯 白米(蒸)	糖醋雞丁 雞肉、紅蘿蔔(燒)	麻婆豆腐 豆腐、紅蘿蔔、豬肉、青豆仁(燒)	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	青菜(綠)	紅豆小湯圓 紅豆、小湯圓(煮)			5.1	2.5	2	2.5	744.5	289
23	二	有機白飯 有機白米(蒸)	匈牙利燉肉 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔(燒)	椒鹽魷魚丸*2 魷魚丸(烤)	腐皮白菜 豆腐皮、大白菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜(綠)	玉米濃湯 玉米粒、馬鈴薯、紅蘿蔔、蛋、奶油(煮)	水果		5	2.7	2	2.4	751	281
24	三	芝麻飯 黑芝麻、白米(蒸)	醬爆豬柳 豬肉、洋蔥、蔥(燒)	日式蒸蛋 柴魚片、蛋(蒸)	枸杞鮮瓜 鮮瓜、枸杞、紅蘿蔔(煮)	青菜(綠)	什錦麵線羹 雞腿羹、紅蘿蔔、木耳、蛋、豬肉(煮)			5	2.5	2	3	760	228
25	四	拿坡里肉醬 義大利麵 豬肉、紅蘿蔔、青豆仁、玉米粒、義大利麵(煮、拌)	★香酥雞腿*1 雞腿(炸)	義式洋芋條 洋芋條(烤)	彩燴花椰 彩椒、花椰菜(炒)	青菜(綠)	田園蔬菜湯 紅蘿蔔、馬鈴薯、番茄、高麗菜、豬肉(煮)	水果		5	2.5	2	3	760	214
26	五	小米飯 小米、白米(蒸)	麻油雞 蘿蔔、雞肉(燒)	三杯油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔、九層塔(燒)	翠炒豆芽 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	青菜(綠)	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋(煮)			5	2.7	2	2.5	755.5	241

★因市場因素更換菜色,敬請見諒★本公司皆使用國產豬肉★

★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★

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	3次	甜湯
1次	10次	8次	19次/10次		1次	0次	豆製品	9次	
							油炸物	3次	3次