



士福 盒餐 2792-8561

營養師 余珮蓉(營養字第008066號)
台北市內湖區新明路193.195號

余珮蓉



110 年 3 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	全日 總供應 (份)	玉米 及肉類 (份)	蔬菜 (份)	油類 (份)	熱量 kcal	鈉量 (mg)
2	二	有機白飯 有機白米(蒸)	日式燒肉 洋葱,豬肉(燒)	★花枝排*1 花枝排(炸)	干絲海帶絲 干絲,海帶絲,紅蘿蔔,(炒)	有機 蔬菜 (綠)	豚骨味噌湯 冬瓜,豬肉,柴魚片(煮)	水果	5	2.5	2	3	737.5	235
4	四	士福油飯 會站,取皮,豬內,化生,豬不(蒸,炸)	香烤腿排*1 雞腿排(烤)	玉米肉末 玉米粒,豬肉,紅蘿蔔(燒)	翠炒高麗 高麗菜,紅蘿蔔,(炒)	有機 蔬菜 (綠)	大頭菜排骨湯 大頭菜,排骨(煮)	水果	5	2.5	2	3	760	219
5	五	香Q白飯 白米(蒸)	糖醋排骨 豬肉,紅蘿蔔,鳳梨(燒)	油豆腐燉雞 油豆腐,雞肉(燉)	彩燴鮮瓜 紅蘿蔔,鮮瓜(炒)	青菜 (綠)	暖呼呼燒仙草 綜合豆類,燒仙草(煮)		5	2.2	2	2	684.5	224
8	一	古早味炸醬麵 豆干丁,豬肉,青豆仁,烏龍麵(煮,炸)	★塔香鹽酥雞*3 雞肉,九層塔(炸)	士福滷味 百頁豆腐,貢丸(滷)	紅絲津白 紅蘿蔔,大白菜(炒)	青菜 (綠)	玉米排骨湯 玉米段,豬肉(煮)		5.1	2.8	2	3	759	224
9	二 蔬食日	有機白飯 有機白米(蒸)	番茄炒蛋 番茄,蛋,蔥花(炒)	客家小炒 豆干,紅蘿蔔,豬肉,芹菜(炒)	木須高麗 木耳,高麗菜(炒)	有機 蔬菜 (綠)	紅豆小湯圓 紅豆,小湯圓(煮)	水果	5	2.6	2	3	734	269
11	四	麥片飯 麥片,白米(蒸)	沙茶豬柳 豬肉,洋葱(燒)	糖醋魚丁*2 魚肉(燒)	翠炒豆芽 紅蘿蔔,木耳,豆芽(炒)	有機 蔬菜 (綠)	養生雞湯 雞肉,蘿蔔,紅蘿蔔(煮)	水果	5	3	2	2	778	270
12	五	香Q白飯 白米(蒸)	香烤雞腿*1 雞腿(烤)	泰式打拋豬 豬肉,番茄,洋葱,九層塔(燒)	鮮菇結頭 結頭菜,杏鮑菇(炒)	青菜 (綠)	羅宋湯 高麗菜,番茄,馬鈴薯,紅蘿蔔,豬肉(煮)		5.2	3	2	3	796.5	329
15	一	香Q白飯 白米(蒸)	日式壽喜燒 豬肉,洋葱,白芝麻(燒)	椒鹽花枝丸*2 花枝丸(炸)	腐皮高麗 高麗菜,豆腐皮,紅蘿蔔(炒)	青菜 (綠)	山粉圓甜湯 山粉圓(煮)		5	3	2	3	805	223
16	二	有機白飯 有機白米(蒸)	照燒魚排*1 魚排,洋葱(燒)	椰香咖哩豬 馬鈴薯,紅蘿蔔,豬肉(燒)	紅絲豆段 豆段,紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜 (綠)	鮮蔬白菜湯 大白菜,紅蘿蔔(煮)	水果	5.1	2.5	2	3	749	215
18	四	地中海肉醬 義大利麵 紅蘿蔔,青豆仁,豬肉,義大利麵	★香酥腿排*1 雞腿排(炸)	地瓜條*4 地瓜條(炸)	彩燴花椰 紅蘿蔔,花椰菜(炒)	有機 蔬菜 (綠)	玉米蛋花湯 玉米粒,蛋,蔬菜(煮)	水果	5	3	2	2	747.5	227
19	五	糙米飯 糙米,白米(蒸)	糖醋雞丁 雞肉,蔬菜(燒)	麻婆豆腐 紅蘿蔔,青豆仁,豆腐,豬肉(炒)	泰式寬粉 寬粉,紅蘿蔔,豬肉(炒)	青菜 (綠)	田園蔬菜湯 高麗菜,番茄,馬鈴薯,紅蘿蔔,豬肉(煮)		5	2.5	2	2	702.5	250
22	一	蔥油雞絲飯 雞肉,油蔥酥,白米(蒸,拌)	肉片高麗 豬肉,高麗菜,紅蘿蔔(炒)	玉米炒蛋 玉米粒,蛋(炒)	紅絲鮮筍 筍,紅蘿蔔(炒)	青菜 (綠)	綠豆西米露 綠豆,西谷米(煮)		5	2.5	2	2	702.5	250
23	二	有機白飯 有機白米(蒸)	紅燒豬排*1 豬排(燒)	日式關東煮 甜不辣,蘿蔔,米血糕(燒)	鮮蔬白菜 大白菜,紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜 (綠)	巧達濃湯 馬鈴薯,紅蘿蔔,蛋,奶粉(煮)	水果	5	2.5	2	3	760	235
25	四	小米飯 小米,白米(蒸)	梅乾扣肉 梅乾菜,筍乾,豬肉(燉)	★香酥雞翅*1 雞翅(炸)	海帶三絲 海帶,豆干絲,紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜 (綠)	蘿蔔大骨湯 蘿蔔,大骨(煮)	水果	5	3	2	3	805	219
26	五	香Q白飯 白米(蒸)	韓式泡菜雞 雞肉,泡菜,年糕(燒)	照燒魚條*2 洋葱,魚肉(燒)	木耳高麗 高麗菜,木耳(炒)	青菜 (綠)	酸辣湯 豆腐,筍,紅蘿蔔,木耳,豬肉,蛋(煮)		5	2.2	2	2	675.5	224
29	一	香Q白飯 白米(蒸)	招牌滷雞腿*1 雞腿(滷)	番茄炒蛋 番茄,蛋,蔥花(炒)	鮮蔬冬粉 冬粉,紅蘿蔔,豬肉(炒)	青菜 (綠)	味噌湯 海芽,豆腐,柴魚片(煮)		5	2.5	2	3	746.5	235
30	二	有機白飯 有機白米(蒸)	匈牙利燉肉 豬肉,馬鈴薯,紅蘿蔔(燒)	★香酥翅小腿*2 翅小腿(炸)	有機高麗 高麗菜,紅蘿蔔(炒)	青菜 (綠)	米粉湯 米粉,芹菜,豬肉,油豆腐(煮)	水果	5	2.8	2	3	787	219

★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	4次	甜湯
									豆製品	10次	
1次	7次	8次	16次/0次	3次	0次				油炸物	5次	4+A2:P43A38A10:P43A1:P43