



士福餐盒 2792-8561

110 年11月 五常國小 營養午餐菜單



HACCP衛評參製字第151號
監製師 余瑞棠(監製字第008066號)
台北市內湖區新明路193.195.197號



日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	附品	水果	點心	飲料	其他	
1	一	芝麻飯 黑芝麻、白米(蒸)	佛蒙特咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔(燉)	西紅柿炒蛋 番茄、蛋(炒)	香菇花椰 花椰菜、菇類、蔬菜(炒)	青菜 (綠)	肉骨茶湯 蘿蔔、豆腐皮(煮)		5	3	2	3	737.5
2	二	~蔥油雞絲~ 有機飯 雞肉、有機白米(蒸、拌)	★香酥魚排 虱目魚排(炸)	高麗肉片 豬肉、高麗菜(炒)	蜜汁豆干 豆乾、白芝麻、(滷)	有機 油江菜 (綠)	玉米濃湯 玉米粒、馬鈴薯、紅蘿蔔、蛋、奶粉(煮)	水果	5	3	2	3	789
3	三	香Q白飯 白米(蒸)	宮保雞丁 雞肉、紅蘿蔔、花生(炒)	炭烤地瓜 地瓜(烤)	腐皮白菜 大白菜、豆腐皮(炒)	青菜 (綠)	冬菜粉絲湯 冬菜、冬粉(煮)		5	3	2	3	722.5
4	四	糙米飯 糙米、白米(蒸)	招牌烤雞腿 雞腿(烤)	古早味瓜仔肉 豬肉、瓜仔、豆干(燒)	韭香銀芽 豆芽菜、韭菜(炒)	有機 小白菜 (綠)	大滷湯 豆腐、木耳、紅蘿蔔、豬肉(煮)	水果	5	3	2	3	737
5	五	香Q白飯 白米(蒸)	蔥燒肉片 豬肉、洋葱(燒)	椒鹽花枝丸*2 花枝丸(烤)	海帶三絲 海帶絲、干絲、紅蘿蔔(炒)	青菜 (綠)	田園蔬菜湯 高麗菜、馬鈴薯、紅蘿蔔、番茄、雞肉(煮)		5	3	2	3	722.5
8	一	士福炸醬麵 豬肉、豆干、青豆仁、紅蘿蔔、麵(煮、拌)	香烤腿排 雞腿排(烤)	滷味拼盤 蘿蔔、貢丸(滷)	木須甘藍 甘藍、木耳(炒)	青菜 (綠)	味噌蛋花湯 海芽、蛋(煮)		5	3	2	3	722.5
9	二 蔬食日	芝麻有機飯 芝麻、有機白米(蒸)	~焗 烤~ 奶 香 燉 雞 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、起司(烤)	彩燴炒蛋 蛋、毛豆、玉米粒(炒)	金茸鮮瓜 鮮瓜、金針菇(炒)	有機 青松菜 (綠)	燒仙草甜湯 燒仙草、豆類(煮)	水果	5	3	2	3	798
10	三	紅藜飯 紅藜、白米(蒸)	梅干扣肉 豬肉、梅乾菜、筍乾(燒)	雞茸豆腐 豆腐、雞肉(燒)	咖哩冬粉 冬粉、紅蘿蔔、木耳(炒)	青菜 (綠)	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、紅蘿蔔、蛋、奶粉(煮)		5	3	2	3	787.5
11	四	香Q白飯 白米(蒸)	日式親子丼 雞肉、洋葱、蛋(燒)	糖醋魚丁*2 魚塊、洋葱、紅蘿蔔(燒)	塔香海草 海草、九層塔(炒)	有機 苜蓿白 (綠)	酸辣湯 豆腐、木耳、紅蘿蔔、豬肉、蛋(煮)	水果	5	3	2	3	737.5
12	五	芝麻飯 芝麻、白米(蒸)	醬爆豬 豬肉、洋葱(燒)	玉米炒雞 玉米粒、雞肉(炒)	高麗乾片 豆干、高麗菜、紅蘿蔔(炒)	青菜 (綠)	蘿蔔排骨湯 排骨、蘿蔔(煮)		5	3	2	3	719.5
15	一	糙米飯 糙米、白米(蒸)	韓式泡菜豬 豬肉、大白菜、年糕(燒)	★酥炸魚條*2 魚條、洋葱(燒)	鐵板芽菜 豆芽菜、紅蘿蔔(炒)	青菜 (綠)	香菇雞湯 雞肉、蘿蔔、菇類(煮)		5	3	2	3	748.5
16	二	海苔香鬆 有機飯 香鬆、有機白米(蒸)	京醬肉絲 豬肉、洋葱(炒)	茶 碗 蒸 蛋、帶魚片(蒸)	翠炒洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔(炒)	有機 小白菜 (綠)	味噌豆腐湯 豆腐、海芽(煮)	水果	5	3	2	3	716.5
17	三	香Q白飯 白米(蒸)	泰式打拋雞 雞肉、蔬菜(燒)	紅燒獅子頭 獅子頭、白菜(燒)	翠炒甘藍 甘藍菜、紅蘿蔔(烤)	青菜 (綠)	筍片排骨湯 排骨、筍(煮)		5	3	2	3	722.5
18	四	~拿坡里肉醬~ 義大利麵 豬肉、青豆仁、紅蘿蔔、義大利麵(煮、拌)	蜜汁滷雞腿 雞腿(滷)	翡翠三絲 乾絲、海帶、紅蘿蔔(炒)	木須花椰 花椰菜、木耳(炒)	有機 小松菜 (綠)	玉米濃湯 玉米粒、蔬菜、蛋、奶粉(煮)	水果	5	3	2	3	737.5
19	五	芝麻飯 黑芝麻、白米(蒸)	糖醋排骨 豬肉、紅蘿蔔(燒)	茶香滷蛋 蛋(滷)	鮮菇蘿蔔 蘿蔔、菇類(煮)	青菜 (綠)	羅宋湯 高麗菜、馬鈴薯、紅蘿蔔、肉片(煮)		5	3	2	3	788
22	一	香菇油飯 花生、香菇、豬肉、蝦米、糯米(蒸、拌)	★酥炸翅腿*2 翅小雞(炸)	海山醬關東煮 豆腐、玉米段、蘿蔔(滷)	腐皮高麗 高麗菜、豆腐皮(炒)	青菜 (綠)	山粉圓甜湯 山粉圓(煮)		5	3	2	3	789
23	二	有機白飯 有機白米(蒸)	蒲燒鯛魚 鯛魚(烤)	椰香咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔(燉)	雙色花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	有機 油江菜 (綠)	鮮瓜排骨湯 蘿蔔、排骨(煮)	水果	5	3	2	3	737.5
24	三	芝麻飯 黑芝麻、白米(蒸)	腰果雞丁 雞肉、紅蘿蔔、腰果(燒)	番茄炒蛋 蛋、番茄(炒)	回鍋乾片 豆干、高麗菜(炒)	青菜 (綠)	鮮蔬榨菜湯 榨菜(煮)		5	3	2	3	737.5
25	四	香Q白飯 白米(蒸)	滑蛋豬肉丼 豬肉、蛋、洋葱(炒)	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜、紅蘿蔔(炒)	彩燴鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔、木耳(炒)	有機 苜蓿白 (綠)	大滷湯 豆腐、筍、木耳、豬肉(煮)	水果	5	3	2	3	737.5
26	五	小米飯 小米、白米(蒸)	招牌滷腿排 雞腿排(滷)	麻婆豆腐 豆腐、青豆仁、豬肉(燒)	紅絲津白 大白菜、紅蘿蔔(炒)	青菜 (綠)	海帶蛋花湯 海芽、蛋(煮)		5	3	2	3	789
29	一	糙米飯 糙米、白米(蒸)	甜醬炒雞 雞肉、蘿蔔(炒)	豬肉餡餅*2 豬肉餡餅(烤)	翠炒銀芽 豆芽菜、木耳(炒)	青菜 (綠)	巧達濃湯 馬鈴薯、紅蘿蔔、蛋、奶粉(煮)		5	3	2	3	784.5
30	二	有機白飯 白米(蒸)	日式壽喜燒 豬肉、洋葱(燒)	玉米炒蛋 蛋、玉米粒(炒)	姑姑高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機 青松菜 (綠)	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞肉(煮)	水果	5	3	2	3	788
★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，不適合适過敏體質食用★													
★本公司皆使用國產豬肉★													
主菜種類(次/月)													
主菜食材特性分析(次/月)													
副菜食材分析(次/月)													
其他分析(次/月)													
加工食品													
炸物													
甜湯													
飲料													
點心													
其他													
水果													
湯品													
副菜													
主菜													
主食													
日期													
星期													