



士福餐盒 2792-8561

110年12月 五常國小 營養午餐菜單



HACCP衛評參製字第151號
營養師 余珮菱(營養字第008066號)
台北市內湖區新明路193.195.197號

余珮菱



日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	附品	營養成分(每份)					
				有機廣島菜(綠)	有機高麗菜(綠)	有機小白菜(綠)			全蛋(個)	蛋黃(個)	蛋清(個)	蔬菜(份)	肉類(份)	熱量 kcal
2	四	DIY味噌拉麵 麵(煮)	★卡啦雞腿排 卡啦雞腿排(炸)	醬燒滷味 豆干,貢丸(滷)	木耳鮮瓜 鮮瓜,木耳(炒)	有機廣島菜(綠)	日式味噌湯 豆腐,海芽(煮)	水果	6	3	2	3	742	255
3	五	芝麻飯 芝麻,白米(蒸)	糖醋里肌 豬肉,地瓜(燒)	三杯油豆腐 油豆腐,紅蘿蔔(燒)	紅蘿花椰 花椰菜,紅蘿蔔(炒)	青菜(綠)	洋芋大骨湯 馬鈴薯,排骨(煮)		6	3	2	3	756	221
6	一	香Q白飯 白米(蒸)	滑蛋親子丼 雞肉,洋蔥,蛋(燒)	花枝捲 花枝捲(烤)	開陽白菜 白菜,蝦皮,紅蘿蔔(炒)	青菜(綠)	綠豆麥片湯 綠豆,麥片(煮)		5	3	2	3	702	275
7	二 (蔬食日)	有機白飯 有機白米(蒸)	台式乾丁肉燥 豆干,豬肉(燒)	刈薯炒蛋 蛋,刈薯(炒)	有機高麗 有機高麗菜,紅蘿蔔(炒)	青菜(綠)	玉米濃湯 玉米粒,馬鈴薯,紅蘿蔔,蛋(煮)	水果	5	3	2	3	736	275
9	四	肉香彩燴蛋炒飯 豬肉,蛋,玉米粒,白米(蒸,拌)	香烤雞腿 雞腿(烤)	馬鈴薯炒豬 馬鈴薯,豬肉,紅蘿蔔(炒)	鐵板銀芽 豆芽菜,紅蘿蔔(炒)	有機黑葉白(綠)	鮮瓜排骨湯 鮮瓜,豬肉(煮)	水果	6	3	2	3	742	255
10	五	糙米飯 糙米,白米(蒸)	蘑菇豬柳 豬肉,洋蔥(燒)	QQ滷蛋 蛋(滷)	什錦蘿蔔 蘿蔔,毛豆(煮)	青菜(綠)	酸辣湯 豆腐,木耳,紅蘿蔔,豬肉(煮)		6	3	2	3	744	221
13	一	小米飯 小米,白米(蒸)	宮保雞丁 雞肉,刈薯,紅蘿蔔,花生(炒)	★黃金魚條 水燻魚,馬鈴薯(炸)	腐皮白菜 大白菜,豆腐皮(炒)	青菜(綠)	米粉湯 米粉,芹菜(煮)		6	3	2	3	735	255
14	二	有機白飯 有機白米(蒸)	佛蒙特咖哩豬 豬肉,馬鈴薯,紅蘿蔔(燒)	彩燴炒蛋 蛋,玉米粒,青豆(炒)	紅片甘藍 高麗菜,紅蘿蔔(炒)	有機小松菜(綠)	肉骨茶湯 蘿蔔,排骨,豆腐皮(煮)	水果	5	3	2	3	724	305
16	四	法式佐培根 白醬義大利麵 培根,玉米粒,紅蘿蔔,義大利麵(煮,拌)	義式豬排 豬排(燒)	紅燒杏鮑菇 杏鮑菇,油豆腐(燒)	金茸鮮瓜 鮮瓜,金針菇(煮)	有機小白菜(綠)	味噌湯 蛋,海芽,吻仔魚(煮)	水果	6	3	2	3	735	255
17	五	芝麻飯 芝麻,白米(蒸)	BBQ雞肉串 雞肉串(烤)	泰式打拋豬 豬肉,洋蔥,番茄,刈薯(燒)	韭香銀芽 豆芽菜,韭菜(炒)	青菜(綠)	蘿蔔大骨湯 蘿蔔,大骨(煮)		6	3	2	3	723	254
20	一	麥片飯 麥片,白米(蒸)	匈牙利燉肉 豬肉,馬鈴薯,紅蘿蔔(燉)	香烤翅腿*2 翅小(烤)	白菜滷 白菜,紅蘿蔔(滷)	青菜(綠)	大滷湯 豆腐,木耳,紅蘿蔔,豬肉(煮)		6	2	2	3	719	244
21	二	有機白飯 有機白米(蒸)	日式雞肉丼 雞肉,洋蔥,蛋(燒)	海山醬關東煮 蘿蔔,玉米段,豆腐(燒)	鮮蔬寬粉 寬粉,高麗菜,紅蘿蔔(炒)	有機菠菜(綠)	冬至紅豆湯圓 紅豆,小湯圓(煮)	水果	6	3	2	3	754	252
23	四	耶誕特餐 紅醬義大利麵 豬肉,青豆仁,紅蘿蔔,義大利麵(煮,拌)	★塔塔醬雞腿 雞腿(炸)	蜜汁方干海結 豆干,海結(滷)	腐皮高麗 高麗菜,豆腐皮(炒)	有機荷葉白(綠)	玉米濃湯 玉米粒,馬鈴薯,紅蘿蔔,蛋,奶精(煮)	水果	6	3	2	2	745	252
24	五	香Q白飯 白米(蒸)	玉米雞丁 雞肉,玉米粒(炒)	甜條滷百頁 百頁豆腐,甜條(滷)	焗烤鮮蔬花椰 花椰菜,紅蘿蔔,起司(烤)	青菜(綠)	珍菇什錦湯 菇類,大白菜(煮)		6	3	2	2	732	255
27	一	暖呼呼 麻油雞絲飯 雞絲,白米(蒸,拌)	★椒鹽豬排 豬肉(炸)	番茄炒蛋 蛋,番茄(炒)	翠炒鮮瓜 鮮瓜,紅蘿蔔(炒)	青菜(綠)	藥膳排骨湯 山藥,馬鈴薯,排骨(煮)		6	3	2	3	754	252
28	二	有機白飯 有機白米(蒸)	葡汁魚丁 魚肉,馬鈴薯,紅蘿蔔(燒)	甜醬炒豬 豬肉,洋蔥(燒)	紅絲津白 大白菜,紅蘿蔔(炒)	有機青松菜(綠)	海芽蛋花湯 海芽,蛋(煮)	水果	6	3	2	2	745	252
30	四	紅藜飯 紅藜麥,白米(蒸)	豬肉壽喜燒 豬肉,洋蔥(燒)	翡翠燒賣*2 燒賣(蒸)	木須甘藍 高麗菜,木耳(炒)	有機高筍(綠)	酸辣湯 豆腐,木耳,紅蘿蔔,豬肉,蛋(煮)	水果	6	3	2	2	732	255

祝各位元旦連假愉快!

★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,不適過過敏體質食用★

★本公司皆使用國產豬肉★

豆類 及其製品	魚肉 及海鮮	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)	
		豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品	炸物	甜湯	
0次	1次	8次	8次	17次	0次	4次	1次	5次	2次