



士福餐盒 2792-8561

111 年 4 月 五常國小 營養午餐菜單



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

余珮棠



| 日期                                 | 星期        | 主食                                    | 主菜                      | 副菜                         | 湯品                    | 附品          | 魚類<br>及海鮮類<br>(份)       | 豆類<br>及豆製品<br>(份) | 蔬菜類<br>(份) | 水果<br>(份) | 總量<br>kg/人 |       |
|------------------------------------|-----------|---------------------------------------|-------------------------|----------------------------|-----------------------|-------------|-------------------------|-------------------|------------|-----------|------------|-------|
| 1                                  | 五         | ~園遊會補假一天~                             |                         |                            |                       |             |                         |                   |            |           |            |       |
| ~祝各位連假愉快~                          |           |                                       |                         |                            |                       |             |                         |                   |            |           |            |       |
| 6                                  | 三         | 芝麻飯<br>黑芝麻、白米(蒸)                      | 筍干扣肉<br>豬肉塊、筍乾(燒)       | 日式海鮮捲<br>花枝捲(烤)            | 枸杞鮮瓜<br>鮮瓜、枸杞(煮)      | 青菜<br>(綠)   | 大海湯<br>豆腐、木耳、豬肉絲、乾蘿蔔(煮) |                   | 6          | 3         | 2          | 756.5 |
| 7                                  | 四         | 古早味油飯<br>花生、蝦皮、豬肉、糯米(蒸、拌)             | ★黃金雞翅<br>三節雞翅(炸)        | 回鍋肉片<br>豬肉片、豆干、高麗菜(炒)      | 彩燴花椰<br>花椰菜、乾蘿蔔(炒)    | 有機蔬菜<br>(綠) | 玉米濃湯<br>玉米粒、馬鈴薯、重、奶粉(煮) | 水果                | 6          | 3         | 2          | 757.5 |
| 8                                  | 五         | 香Q白飯<br>白米(蒸)                         | 醬燒豬排*1<br>豬排(燒)         | 三杯麵腸<br>雞腿、乾蘿蔔(燒)          | 韭香銀芽<br>豆芽菜、韭菜(炒)     | 青菜<br>(綠)   | 香菇雞湯<br>雞肉塊、香菇、蘿蔔(煮)    |                   | 6          | 3         | 2          | 772.5 |
| 11                                 | 一         | 芝麻飯<br>黑芝麻、白米(蒸)                      | 奶香嫩雞<br>雞肉塊、馬鈴薯、乾蘿蔔(燒)  | 照燒魚片*1<br>虱目魚片、洋葱(燒)       | 芝香四季<br>豆段、白芝麻(炒)     | 有機蔬菜<br>(綠) | 紅棗排骨湯<br>紅棗、豆薯、豬腿骨(煮)   |                   | 6          | 3         | 2          | 772.5 |
| 12                                 | 二         | 有機白飯<br>有機白米(蒸)                       | 吉野家燒肉<br>豬肉片、洋葱(燒)      | 毛豆炒蛋<br>毛豆、馬鈴薯、重(炒)        | 脆炒花椰<br>花椰菜、木耳(炒)     | 有機高麗<br>(白) | 紅豆麥片甜湯<br>紅豆、麥片(煮)      | 水果                | 6          | 3         | 2          | 742   |
| 13                                 | 三         | 咖哩烏龍麵<br>烏龍麵、豬肉、高麗菜、乾蘿蔔(煮、拌)          | 香烤腿排<br>雞腿排(烤)          | ★椒鹽天婦羅<br>天婦羅(炸)           | 開陽白菜<br>大白菜、蝦皮(炒)     | 青菜<br>(綠)   | 味噌豆腐湯<br>豆腐、柴魚片(煮)      |                   | 6          | 3         | 2          | 787   |
| 14                                 | 四         | 胚芽飯<br>胚芽米、白米(蒸)                      | 糖醋排骨<br>豬肉、地瓜(燒)        | 雙色干丁<br>玉米粒、豆干丁(燒)         | 紅絲豆芽<br>豆芽菜、乾蘿蔔(炒)    | 有機蔬菜<br>(綠) | 巧達濃湯<br>馬鈴薯、重、奶粉(煮)     | 水果                | 6          | 3         | 2          | 757.5 |
| 15                                 | 五         | 香Q白飯<br>白米(蒸)                         | 和風雞丁<br>雞肉、蔬菜(燒)        | 油腐鮑菇<br>油豆腐、杏鮑菇(燒)         | 彩燴鮮瓜<br>鮮瓜、乾蘿蔔(炒)     | 青菜<br>(綠)   | 蘿蔔大骨湯<br>豬腿骨、蘿蔔(煮)      |                   | 6          | 3         | 2          | 742   |
| 18                                 | 一         | 小米飯<br>小米、白米(蒸)                       | 韓式泡菜豬<br>豬肉片、大白菜、年糕(燒)  | 燒烤翅小腿*2<br>翅小腿(烤)          | 木須鮮筍<br>鮮筍、木耳(炒)      | 有機蔬菜<br>(綠) | 海芽蛋花湯<br>海帶芽、蛋(煮)       |                   | 6          | 3         | 2          | 807.5 |
| 19                                 | 二         | 有機白飯<br>有機白米(蒸)                       | 甜醬炒雞<br>雞腿、雞肉(炒)        | 招牌滷味<br>豆干、海帶絲(湯)          | 脆炒銀芽<br>豆芽菜、時蔬(炒)     | 有機蔬菜<br>(綠) | 羅宋湯<br>馬鈴薯、番茄、高麗菜(煮)    | 水果                | 6          | 3         | 2          | 830   |
| 20                                 | 三         | 香Q白飯<br>白米(蒸)                         | 三杯雞丁<br>雞肉塊、九層塔、乾蘿蔔(燒)  | 絞肉嫩腐<br>豆腐、香豆仁、豬絞肉(燒)      | 針菇花椰<br>金針菇、花椰菜(炒)    | 青菜<br>(綠)   | 米粉湯<br>米粉、芹菜(煮)         |                   | 6          | 3         | 2          | 875   |
| 21                                 | 四         | DIY泰式打拋麵<br>白麵(煮)                     | 泰式打拋豬<br>豬絞肉、蕃茄、九層塔(燒)  | ★香酥魚條*2<br>水蜜魚條(炸)         | 香菇甘藍<br>香菇、高麗菜、乾蘿蔔(炒) | 有機蔬菜<br>(綠) | 薑絲冬瓜湯<br>冬瓜(煮)          | 水果                | 6          | 3         | 2          | 890   |
| 22                                 | 五         | 香Q白飯<br>白米(蒸)                         | 紅燒滷肉<br>豬肉塊、筍乾(燒)       | 焗烤馬鈴薯<br>馬鈴薯、花椰菜、乾蘿蔔、起司(烤) | 毛豆玉米<br>玉米粒、毛豆、乾蘿蔔(煮) | 青菜<br>(綠)   | 酸辣湯<br>豆腐、筍、木耳、豬肉絲(煮)   |                   | 6          | 3         | 2          | 875   |
| 25                                 | 一         | 拿波里肉醬<br>義大利麵<br>豬肉、乾蘿蔔、香豆仁、義大利麵(煮、拌) | 紐澳良雞腿*1<br>雞腿(烤)        | 豆沙包*1<br>豆沙包(蒸)            | 彩燴花椰<br>花椰菜、乾蘿蔔(炒)    | 有機蔬菜<br>(綠) | 玉米濃湯<br>玉米粒、乾蘿蔔、重、奶粉(煮) |                   | 6          | 3         | 2          | 777   |
| 26                                 | 二         | 有機白飯<br>有機白米(蒸)                       | 椰香咖哩雞<br>雞肉塊、馬鈴薯、乾蘿蔔(燒) | 糖醋魚丁*2<br>水蜜魚丁、洋葱(燒)       | 金茸鮮瓜<br>金針菇、鮮瓜(炒)     | 有機蔬菜<br>(綠) | 味噌湯<br>海帶芽、豆腐(煮)        | 水果                | 6          | 3         | 2          | 786   |
| 27                                 | 三         | 芝麻飯<br>黑芝麻、白米(蒸)                      | 蒜泥白肉<br>豬肉片、豆芽菜(炒)      | 小魚干片<br>魚干片、小魚干、芹菜(炒)      | 蛋酥白菜<br>蛋、大白菜(炒)      | 青菜<br>(綠)   | 鮮蔬粉絲湯<br>冬粉、乾蘿蔔(煮)      |                   | 6          | 3         | 2          | 757   |
| 28                                 | 四         | 香Q白飯<br>白米(蒸)                         | 滑蛋親子丼<br>雞肉塊、洋葱、蛋(燒)    | 洋芋炒肉絲<br>洋芋、豬肉(炒)          | 有機高麗菜<br>高麗菜、乾蘿蔔(炒)   | 青菜<br>(綠)   | 綠豆西米露<br>綠豆、西谷米(煮)      | 水果                | 6          | 3         | 2          | 779.5 |
| 29                                 | 五         | 紅藜飯<br>紅藜麥、白米(蒸)                      | 蘑菇豬柳<br>豬肉條、洋葱、蘑菇(炒)    | 玉米蒸蛋<br>蛋、玉米粒(蒸)           | 木須豆芽<br>豆芽菜、木耳(炒)     | 青菜<br>(綠)   | 養生雞湯<br>雞肉塊、蘿蔔、枸杞(煮)    |                   | 6          | 3         | 2          | 816   |
| ★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、不適合適敏體質食用★ |           |                                       |                         |                            |                       |             |                         |                   |            |           |            |       |
| ★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)         |            |           |            |       |
| 豆類<br>及豆製品                         | 魚肉<br>及海鮮 |                                       | 豬肉                      | 雞肉                         | 生鮮食材                  | 罐頭<br>食品    | 加工食品                    |                   | 炸物         | 甜湯        |            |       |
|                                    |           |                                       |                         |                            |                       |             | 其他                      |                   |            |           |            |       |
| 0次                                 | 0次        |                                       | 10次                     | 9次                         | 19次                   | 0次          | 2次                      | 2次                | 4次         | 2次        |            |       |