



士福餐盒 2792-8561

111年6月 五常國小 營養午餐菜單



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

余珮英



日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附品	水果	點心	飲料	其他	備註		
1		全校停餐											
2		~祝各位端午連假愉快~											
6	一	古早味炸醬麵 白麵、豆干、豬肉、香豆仁(煮、拌)	★黃金雞翅 雞翅(炸)	香甜紅豆包*1 紅豆包(蒸)	枸杞鮮瓜 鮮瓜、枸杞(炒)	有機蔬菜(綠) 海苔、蛋(煮)	味噌蛋花湯	5.3	2.4	2	3	736	
7	二 (國慶日)	有機白飯 有機白米(蒸)	三杯菇雞 雞肉、黑胡椒、蒜(燴)	玉米蒸蛋 玉米粒、蛋、胡椒粉(蒸)	香菇高麗 高麗菜、蒜(炒)	有機蔬菜(綠) 甜湯-綠豆西米露 綠豆、西米(煮)	水果	5	3	2	2.4	1	718
8	三	香Q白飯 白米(蒸)	照燒芝麻肉片 豬肉、洋蔥、白芝麻(燴)	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜(炒)	木耳白菜 大白菜、木耳(炒)	青菜(綠) 雞肉、紅豆、刈毫(煮)	紅棗雞湯	5.3	2.5	2	2.5	731	
9	四	麥片飯 麥片、白米(蒸)	糖醋嫩雞 雞肉、地瓜(燴)	豆干海結 豆干、海帶結(燴)	奶香洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔(燴)	有機蔬菜(綠) 筍片排骨湯 筍、排骨(煮)	水果	5	2.5	2	2.3	1	746.5
10	五	芝麻飯 黑芝麻、白米(蒸)	金圓排骨 豬排(燴)	麻婆豆腐 豆腐、香豆仁(燴)	芝香豆段 豆段、白芝麻(炒)	青菜(白) 薑絲海苔湯 海苔(煮)		5	2.7	2	2.5		715
13	一	士福油飯 香菇、豬肉、花生、糯米(蒸、拌)	★椒鹽翅腿*2 翅小雞(炸)	夜市滷味 豆干、蘿蔔(燴)	木耳銀芽 豆芽菜、木耳(炒)	有機蔬菜(綠) 黃瓜雞湯 大黃瓜、雞肉(煮)		5	3	2	3		700
14	二	有機白飯 有機白米(蒸)	紅燒扣肉 豬肉、筍(燴)	QQ滷蛋*1 蛋(燴)	腐皮白菜 大白菜、豆腐皮(炒)	有機蔬菜(綠) 玉米濃湯 玉米粒、紅蘿蔔、蛋、胡椒粉(煮)	水果	5	2.5	2	2.6	1	764.5
15	三	芝麻飯 黑芝麻、白米(蒸)	韓式年糕雞 雞肉、年糕、時蔬(燴)	醬燒魚條*1 魚條、時蔬(燴)	紅線鮮筍 筍、紅蘿蔔(炒)	青菜(綠) 海苔豆腐湯 豆腐、海苔(煮)		5.3	2.5	2	3		743.5
16	四	小米飯 小米、白米(蒸)	日式壽喜燒 豬肉、洋蔥(燴)	海帶三絲 乾絲、海帶絲(炒)	田園玉米 玉米粒、香豆仁、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜(綠) 羅宋湯 番茄、高麗菜、豬肉(煮)	水果	5	2.5	2	2.5	1	745
17	五	香Q白飯 白米(蒸)	五香烤腿排*1 雞腿排(烤)	義式燻菜 馬鈴薯、豬肉、紅蘿蔔(燴)	香菇甘藍 高麗菜、蒜(炒)	青菜(綠) 蘿蔔大骨湯 蘿蔔、排骨(煮)		5.3	3	2	2.5		738.5
20	一	地中海肉醬義大利麵 豬肉、香豆仁、義大利麵(煮、拌)	★酥脆卡啦雞 雞排(炸)	烤地瓜*1 地瓜(烤)	彩燴花椰 花椰菜、時蔬(炒)	有機蔬菜(綠) 酸辣湯 豆腐、木耳、蛋(煮)		5.4	3	2	2.8		779
21	二	有機白飯 有機白米(蒸)	椰香咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔(燴)	海苔花枝丸*2 花枝丸(燴)	鮮蔬冬粉 冬粉、高麗菜(炒)	有機蔬菜(綠) 豆漿甜湯 豆漿(煮)	水果	5.3	2.4	2	2.1	1	763.5
22	三	香Q白飯 白米(蒸)	糖醋排骨 豬肉、地瓜(燴)	哨子豆腐 豬肉、豆腐、時蔬(燴)	韭香銀芽 豆芽菜、韭菜(炒)	青菜(綠) 白玉雞湯 雞肉、時蔬(煮)		5	2.5	2	3		722.5
23	四	芝麻飯 黑芝麻、白米(蒸)	泰式打拋肉 豬肉、洋蔥(燴)	香烤翅腿*1 翅小雞(烤)	脆炒高麗 高麗菜、木耳(炒)	有機蔬菜(綠) 巧達濃湯 馬鈴薯、蛋、胡椒粉(煮)	水果	5	2.5	2	2.3	1	751
24	五	糙米飯 糙米、白米(蒸)	雞肉壽喜燒 雞肉、洋蔥(燴)	小魚乾片 豆干、小魚乾、芹菜(炒)	白菜滷 大白菜、紅蘿蔔(燴)	青菜(綠) 鮮瓜排骨湯 鮮瓜、排骨(煮)		5	3	2	2.5		737.5
27	一	小米飯 小米、白米(蒸)	韓式泡菜豬 豬肉、大白菜、年糕(燴)	B3Q烤雞翅*1 雞翅(烤)	乾絲海帶絲 乾絲、海帶絲(炒)	有機蔬菜(綠) 玉米蛋花湯 玉米粒、蛋、紅蘿蔔(煮)		5	3	2	2.7		746.5
28	二	蔥油雞絲有機飯 雞絲、有機白米(蒸、拌)	★黃金魚排 魚排(炸)	紅燒百頁 百頁豆腐、紅蘿蔔(燴)	金茸鮮瓜 鮮瓜、金針菇(炒)	有機蔬菜(綠) 番茄蔬菜湯 番茄、高麗菜、豬肉(煮)	水果	5	2.5	2	2.6	1	764.5
29	三	芝麻飯 黑芝麻、白米(蒸)	奶香燻雞 馬鈴薯、時蔬(煮)	豬肉餡餅*1 豬肉餡餅(烤)	彩燴花椰 花椰菜、時蔬(炒)	青菜(綠) 蘿蔔貢丸湯 蘿蔔、貢丸(煮)		5	2.5	2	3		722.5
30	四	香Q白飯 白米(蒸)	沙嗲豬柳 豬肉、洋蔥(燴)	海苔蒸蛋 蛋、海苔(蒸)	腐皮甘藍 高麗菜、豆腐皮(炒)	青菜(綠) 養生雞湯 冬瓜、雞肉(煮)	水果	5	2.4	2	2.3	1	758.5
★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★本廠未使用輻射污染食品★													
★本菜單含有蝦、花生、蛋、小麥、奶類及相關製品，不適台過敏體質食用★本公司皆使用國產豬肉★													
主菜種類(元/月)													
主菜食材特性分析(元/月)													
副菜食材特性分析(元/月)													
其他分析(元/月)													
豆類 及豆制品	魚肉 及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	罐頭食品 及肉類	其他	炸物	甜湯					
0次	1次	9次	11次	21次	0次	2次	4次	2次					