



士福餐盒 2792-8561

111 年 12 月 五常國小 營養午餐菜單



HACCP 衛生評製字第 151 號
營養師 李佩真(營養字第 008142 號)
台北市內湖區新明路 193.195.197 號

李佩真



日期	星期	主食	主菜	副主菜	副菜	湯品	附品	全蛋 每餐 個數	白肉 每餐 個數	蔬菜 (份)	水果 (份)	點心 (個)
1	四	小米飯 小米、白米	洋蔥炒雞 雞肉、洋蔥(炒)	番茄滑蛋豆腐 番茄、豆腐、蛋(燒)	螞蟻上樹 豬肉、冬粉、蔬菜(炒)	有機蔬菜 鮮瓜排骨湯 胡瓜、紅蘿蔔、排骨(煮)	水果	5.5	3.0	1.8	2.5	768
2	五	芝麻飯 黑芝麻、白米	南洋咖哩豬 馬鈴薯、豬肉、紅蘿蔔(煮)	腐皮蝦捲*1 蝦捲(烤)	醬煮蘿蔔 蘿蔔、玉米段(煮)	標章蔬菜 海苔蛋花湯 海帶芽、蛋(煮)		5.0	3.0	2.0	2.5	738
5	一	肉絲炒麵 豬肉、蔬菜、麵	醬燒豬排*1 豬排(燒)	芝香黑豆干 白芝麻、黑豆干(滷)	脆炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	有機蔬菜 玉米雞湯 玉米、雞肉(煮)		5.0	2.8	2.0	3.0	745
6	二 蔬食日	玉米有機飯 玉米、有機白米	番茄炒蛋 番茄、蛋(炒)	奶香洋芋 奶粉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	肉絲炒干片 肉絲、豆干片(炒)	有機蔬菜 綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁(煮)	水果	5.5	2.5	1.8	3.0	753
7	三	香Q白飯 白米	鹽水雞 雞肉、筍(煮)	花椰天婦羅 花椰菜、甜不辣(炒)	懷舊白菜滷 大白菜、蔬菜(炒)	標章蔬菜 羅宋湯 番茄、高麗菜、蔬菜、豬肉(煮)		4.5	2.5	2.0	2.7	674
8	四	芝麻飯 黑芝麻、白米	蠔油豬柳 豬肉、洋蔥(炒)	麥克雞塊*2 麥克雞塊(烤)	木耳炒瓜 大黃瓜、木耳、金針菇	有機蔬菜 味噌豆腐湯 海帶芽、豆腐(煮)	水果	4.5	2.7	2.0	2.6	685
9	五	紅藜飯 紅藜麥、白米	麻油燒雞 雞肉、杏鮑菇、紅蘿蔔(燒)	泰式打拋豬 番茄、九層塔、豬肉、豆薯(炒)	鐵板銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	標章蔬菜 肉骨茶湯 豬肉、生豆皮、蘿蔔(煮)		4.5	2.7	2.0	2.5	680
12	一	香Q白飯 白米	洋芋燒魚 水蘆魚丁、馬鈴薯、蔬菜(燒)	紅燒滷肉 豬肉、筍(滷)	滑嫩蒸蛋 蛋(蒸)	有機蔬菜 三絲豆腐湯 木耳、紅蘿蔔、肉絲、豆腐(煮)	TAP 豆漿	4.7	2.8	2.0	2.5	702
13	二	蔥油雞絲 有機飯 雞肉絲、有機白米	照燒豬排*1 豬排(燒)	肉香豆腐 豬絞肉、豆腐、毛豆(煮)	彩繪鮮瓜 黃瓜、紅蘿蔔、木耳(炒)	有機蔬菜 蘿蔔雞湯 雞肉、蘿蔔、紅蘿蔔(煮)	水果	5.0	2.6	2.0	3.0	730
14	三	香Q白飯 白米	佛蒙特咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔(煮)	客家小炒 小魚干、豆干(炒)	塔香海茸 九層塔、海茸(炒)	標章蔬菜 筍絲湯 筍、蔬菜(煮)		5.0	2.7	2.0	2.6	720
15	四	麥片飯 麥片、白米	奶香菇雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔(燒)	海苔花枝丸*2 海苔絲、花枝丸(烤)	芝麻季豆 白芝麻、四季豆(炒)	有機蔬菜 田園蔬菜湯 豬肉、高麗菜、番茄、洋蔥(煮)	水果	4.5	3.0	2.0	2.8	716
16	五	芝麻飯 芝麻、白米	干丁肉燥 豬絞肉、干丁、乾香菇(煮)	★鹽酥雞*3 雞肉、地瓜、九層塔(炸)	雙星花椰 花椰菜、青花菜、紅蘿蔔(炒)	標章蔬菜 玉米蛋花湯 玉米、蛋、紅蘿蔔(煮)		4.5	3.0	2.0	3.0	725
19	一	小米飯 小米、白米	親子雞肉丼 雞肉、洋蔥、雞蛋(煮)	鮮蒸燒膏*2 燒膏(蒸)	韭香銀芽 豆芽菜、蔬菜、韭菜(炒)	有機蔬菜 海帶冬瓜湯 海帶芽、冬瓜(煮)		4.7	2.8	2.0	2.5	702
20	二	有機白飯 有機白米	三杯塔香雞 九層塔、米血糕、雞肉(炒)	火腿 洋芋炒蛋 火腿、馬鈴薯、蛋(炒)	番茄 有機高麗菜 高麗菜、番茄、木耳(炒)	有機蔬菜 豆薯肉絲湯 豆薯、豬肉、紅蘿蔔(煮)	水果	4.7	2.6	2.0	2.5	687
21	三	香Q白飯 白米	西式 紅醬燉肉 馬鈴薯、豬肉、蔬菜(煮)	海帶滷豆干 海帶結、豆干(燒)	木耳炒瓜 大黃瓜、木耳、蔬菜(煮)	標章蔬菜 酸辣湯 蔬菜、豬肉、豆腐(煮)		4.8	2.6	2.0	2.5	694
22	四	耶誕紅醬 義大利麵 醬管麵、番茄、豬肉	★脆皮 小雞腿 *2 雞腿(炸)	地瓜薯條*3 地瓜(烤)	金菇豆段 金針菇、豆段(炒)	有機蔬菜 紅豆紫米 小湯圓 紅豆、紫米、小湯圓(煮)	水果	5.5	2.5	2.0	3.0	758
23	五	燕麥飯 燕麥、白米	薑汁燒肉 豬肉、豆芽菜(燒)	小魚干片 豆干、小魚干(炒)	彩繪花椰 花椰菜、青花菜、木耳、紅蘿蔔(炒)	標章蔬菜 玉米濃湯 玉米、蛋、馬鈴薯、奶粉(煮)		5.0	2.7	2.0	2.5	715
26	一	胚芽飯 胚芽米、白米	洋蔥爆豬柳 豬肉、洋蔥(炒)	鐵板豆腐 紅蘿蔔、毛豆仁、豆腐(炒)	金茸鮮瓜 金針菇、瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜 香菇雞湯 香菇、蘿蔔、雞肉(煮)		4.5	3.0	1.5	2.8	704
27	二	芝麻有機飯 芝麻、有機白米	歐風白醬佐雞 馬鈴薯、雞肉、紅蘿蔔、奶粉(燒)	石斑魚料理 石斑魚(燒)	白菜滷 大白菜、木耳、紅蘿蔔	有機蔬菜 黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨(煮)	水果 TAP 豆漿	5.0	2.8	2.0	2.5	723
28	三	香Q白飯 白米	沙茶雞肉煲 雞肉、蔬菜(燒)	綜合滷味 米血糕、豆干、貢丸(滷)	蒸蛋 蛋(蒸)	標章蔬菜 紅麵線羹 紅麵線、筍、金針菇、蔬菜(煮)		4.7	2.8	2.0	2.7	711
29	四	招牌 士福油飯 糯米、豬肉、香菇	古早味翅腿*2 翅小腿(滷)	韓風肉片 泡菜、豬肉、年糕(炒)	蝦香高麗 高麗菜、蝦皮、紅蘿蔔、木耳(炒)	有機蔬菜 筍香肉絲湯 筍、香菇、豬肉(煮)	水果	5.0	2.7	2.0	2.5	715
30	五	燕麥飯 燕麥、白米	日式壽喜燒 洋蔥、豬肉(燒)	塔香菇菇雞 九層塔、杏鮑菇、雞肉(炒)	芝麻 香滷海根 白芝麻、海根(滷)	標章蔬菜 味噌湯 海帶芽、豆腐(煮)		4.5	2.8	2.0	2.5	688
★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,不適合過敏體質食用★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)			
豆類 及其製品	魚肉 及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理 食品	加工食品	其他	炸物	甜湯			
1次	3次	9次	9次	22次	0次	2次	3次	3次	2次			