



士福餐盒 2792-8561

112年1.2月 五常國小 營養午餐菜單



HACCP衛評參製字第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	副菜	湯品	附品	全日 總份數 (份)	平日 總份數 (份)	週六 總份數 (份)	週日 總份數 (份)	註 意 事 項		
元旦連假													
3	二	有機白飯 有機白米(蒸)	醬爆肉絲 豬肉, 蔬菜(炒)	毛豆洋芋炒蛋 毛豆, 馬鈴薯, 蛋(炒)	蝦香白菜 蝦皮, 大白菜, 木耳, 乾蘿蔔(滷)	有機蔬菜	香菇雞湯 雞肉, 香菇, 蘿蔔(煮)	水果	5.2	3	2	3	801
5	四	拿坡里肉醬義大利麵 豬肉, 乾蘿蔔, 玉米粒, 義大利麵(煮)	B B Q 烤雞翅*1 雞翅(烤)	海山醬關東煮 蘿蔔, 蔬菜, 凍豆腐(煮)	白綠雙花 花椰菜, 青花菜(炒)	有機蔬菜	綠豆甜湯 綠豆, 西谷米(煮)	水果	5.4	3	2	3	815
6	五	香Q白飯 白米(蒸)	蒜香豬肉 豬肉, 四季豆(炒)	★香酥魚條*2 虱目魚條(炸)	脆炒高麗 高麗菜, 乾蘿蔔, 蔬菜(炒)	標章青菜	味噌湯 海帶芽, 豆腐(煮)		5.3	3	2	3	803.5
7	六	芝麻飯 黑芝麻, 白米(蒸)	三杯塔香雞 雞肉, 杏鮑菇, 九層塔(炒)	肉香豆腐 豬肉, 豆腐, 毛豆仁(燒)	金針菇炒脆薯絲 金針菇, 豆薯, 蔬菜(炒)	標章青菜	肉骨茶湯 豬肉, 豆皮, 蘿蔔(煮)		5.3	3	2	3	803.5
9	一	胚芽飯 胚芽, 白米(蒸)	南洋咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 乾蘿蔔(煮)	回鍋干片 豆干, 高麗菜(炒)	香菇季豆 四季豆, 香菇, 蔬菜(炒)	有機蔬菜	玉米排骨湯 玉米, 排骨(煮)		5.4	3	2	3	810.5
10	二	肉絲蛋炒有機飯 肉絲, 蛋, 有機飯(炒)	香烤翅小腿*2 翅小腿(烤)	糖醋魚丁 水滷魚, 地瓜(燒)	蘿蔔佃煮 蘿蔔, 乾蘿蔔(煮)	有機蔬菜	味噌海苔蛋花湯 海帶芽, 蛋(煮)	水果	5.2	3	2	3	819
12	四	芝麻飯 芝麻, 白米(蒸)	歐風奶香白醬雞 雞肉, 玉米, 馬鈴薯, 蔬菜(煮)	海苔花枝丸*2 花枝丸(烤)	白菜滷 大白菜, 木耳, 乾蘿蔔(滷)	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 豆腐, 菇, 筍(煮)	水果	5.0	3	2	3	805
13	五	紅藜飯 紅藜麥, 白米(蒸)	爆炒豬肉 豬肉, 豆芽菜(炒)	香菇蒸蛋 香菇, 蛋(蒸)	海帶三絲 海帶絲, 干絲, 乾蘿蔔(炒)	標章青菜	羅宋湯 番茄, 蔬菜, 豬肉(煮)	TAP豆漿	5.1	3	2	4	857
16	一	台式肉燥麵 豬肉, 干丁, 麵(煮)	海雞腿*1 雞腿(滷)	番茄炒蛋 番茄, 蛋(炒)	紅絲高麗 高麗菜, 乾蘿蔔(炒)	有機蔬菜	海帶排骨湯 海帶, 豬骨(煮)		5.3	3	2	3	826
17	二	有機白飯 有機白米(蒸)	★鹽酥雞*4 雞肉(炸)	咖哩肉燥 馬鈴薯, 乾蘿蔔, 豬肉(煮)	金茸花椰 金針菇, 乾蘿蔔, 花椰菜(炒)	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓(煮)	水果	5.2	3	2	4	864
19	四	芝麻飯 芝麻, 白米(蒸)	麻油雞 雞肉, 杏鮑菇, 蔬菜, 豆皮(煮)	夜市滷味 海帶絲, 豆干, 貢丸(滷)	肉燥豆苳 豬肉, 豆苳菜, 乾蘿蔔(炒)	有機蔬菜	田園蔬菜湯 番茄, 高麗菜, 洋葱, 乾蘿蔔(煮)	水果	5.2	3	2	4	864

過年囉! 新年快樂 闔家平安 寒假愉快

★因市場因素更換菜色, 敬請見諒★本菜單採用非基因改造之玉米及豆製品★

★本菜單含有鹽、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		炸粉	粉漿
						魚肉類	其他		
0次	1次	12次	12次	29次	0次	2次	1次	4次	4次