



士福餐盒 2792-8561

112年2月五常國小 營養午餐菜單



ACCP衛評參製字第151號
養師 李佩真(營養字第008142號)
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	金雞 湯 分數	豆 類 分數	蔬 菜 分數	海 帶 分數	其 他 分數
13	一	玉米飯 玉米粒、白米(蒸)	匈牙利燻肉 馬鈴薯、豬肉、蔬菜(燻)	椒鹽花枝捲*1 花枝捲(烤)	蘿蔔佃煮 蔬菜、蘿蔔、杏鮑菇(煮)	有機 蔬菜	養生雞湯 枸杞、豆薯、雞肉(煮)		4.8	2.8	2.0	2.6	713
14	二 蔬食日	黑白芝麻 有機飯 黑白芝麻、有機米(蒸)	沙茶油豆腐 油豆腐、蔬菜(燒)	日式蒸蛋 柴魚片、蛋(蒸)	針菇 花椰菜 金針菇、花椰菜、青花菜(炒)	有機 蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨(煮)	水果	4.5	2.3	2.0	2.7	699
15	三	香Q白飯 白米(蒸)	古早味翅腿*2 翅腿(燻)	干丁肉燥 豆干、豬肉(燒)	蝦香高麗 高麗菜、紅蘿蔔、木耳、蝦皮(炒)	標章 蔬菜	芥菜肉絲湯 高豆芥、豬肉(煮)		5.0	2.2	2.0	2.5	678
16	四	小米飯 小米、白米(蒸)	南洋咖哩豬 馬鈴薯、豬肉、蔬菜(煮)	香Q滷蛋*1 蛋(滷)	脆炒白菜 大白菜、木耳、紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	綠豆地瓜 甜湯 綠豆、地瓜(煮)	水果	5.0	2.7	2.0	2.5	715
17	五	嘉義雞肉飯 雞肉、白米(蒸)	照燒豬排*1 豬排(燒)	肉香豆腐 豬肉、豆腐、毛豆仁(燒)	雙拼滷味 蘿蔔、香丸(滷)	標章 蔬菜	珍菇什錦湯 菇、筍、木耳(煮)		5.0	2.7	1.5	2.7	712
18	六	麥片飯 麥片、白米(蒸)	糖醋燒魚 地瓜、水蘊魚丁(燒)	洋蔥豬柳 豬柳、洋蔥(炒)	芝麻海根 海根、白芝麻(燒)	有機 蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒、蛋、紅蘿蔔(煮)		4.8	2.8	2.0	2.8	722
20	一	培香 義大利麵 培根、蔬菜、義大利麵(煮)	香滷雞翅*1 雞翅(滷)	海山醬關東煮 蘿蔔、豬血糕、甜不辣(煮)	木耳高麗 高麗菜、蔬菜、木耳(炒)	有機 蔬菜	味噌湯 海帶芽、豆腐(煮)		4.7	2.3	2.0	2.5	664
21	二	有機白飯 有機米(蒸)	沙茶雞肉煲 雞肉、馬鈴薯、毛豆(燒)	回鍋肉片 豬肉、蔬菜、干片(炒)	紅絲豆芽 豆芽菜、紅蘿蔔(煮)	有機 蔬菜	冬瓜大骨湯 冬瓜、排骨(煮)	水果	4.8	2.5	2.0	2.8	700
22	三	紅藜飯 紅藜麥、白米(蒸)	吉野家燒肉 豬肉、洋蔥、白芝麻(燒)	★香酥魚條*1 魚條(炸)	蝦香季豆 四季豆、紅蘿蔔、蝦皮(炒)	標章 蔬菜	鮮瓜雞湯 大蕃瓜、雞肉(煮)	TAP 豆漿	4.5	2.3	2.0	2.5	690
23	四	香Q白飯 白米(蒸)	奶香菇雞 奶粉、菇、雞肉、蔬菜(煮)	玉米 肉茸豆腐 玉米、豬肉、豆腐(燒)	螞蟻上樹 豬肉、蔬菜、冬粉(炒)	有機 蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄、蛋(煮)	水果	5.0	2.4	1.8	2.7	697
24	五	芝麻飯 芝麻、白米(蒸)	紅燒滷肉 豬肉、筍(滷)	芝麻唐揚雞 雞肉、蔬菜(燒)	彩繪花椰 花椰菜、青花菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	標章 蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯、蛋、紅蘿蔔(煮)		4.7	2.5	2.0	2.8	693

★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	魚肉 類	加工食品 其他	炸物	甜湯
1次	1次	5次	4次	11次	0次	1次	3次	1次	1次