



士福餐盒 2792-8561

112年4月五常國小 營養午餐菜單



HACCP衛評製字第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 提供	豆 每餐 提供	蔬菜 每餐 提供	水果 每餐 提供	奶 每餐 提供
6	四	香Q白飯 白米(蒸)	筍香焗肉 豬肉.筍(燴)	洋蔥甜不辣 洋蔥.甜不辣(炒)	懷舊白菜滷 大白菜.紅蘿蔔.木耳(炒)	有機 蔬菜	三絲豆腐湯 木耳.紅蘿蔔.金針菇.豬肉.豆腐(煮)	水果	5.5	3.0	1.8	2.5	768
7	五	胚芽飯 胚芽.白米(蒸)	奶香菇菇雞 雞肉.馬鈴薯.杏鮑菇.紅蘿蔔(燒)	番茄肉燥 豆腐煲 番茄.豬肉.豆腐(燒)	脆炒高麗 木耳.高麗菜.紅蘿蔔(炒)	青菜	肉骨茶湯 蘿蔔.排骨(煮)		5.0	3.0	2.0	2.5	738
10	一	芝麻飯 芝麻.白米(蒸)	佛蒙特 咖哩雞 雞肉.馬鈴薯.紅蘿蔔(燒)	腐皮 花枝捲*1 花枝捲(烤)	鮑菇鮮瓜 杏鮑菇.大黃瓜.蔬菜(炒)	有機 蔬菜	羅宋湯 豬肉.番茄.高麗菜.蔬菜(煮)		5.0	2.8	2.0	3.0	745
11	二 蔬食日	地瓜 有機飯 地瓜.有機米(蒸)	素沙茶 骰子豆腐 蔬菜.油豆腐(燒)	日式蒸蛋 柴魚片.蛋(蒸)	蘿蔔佃煮 蘿蔔.紅蘿蔔.香菇(煮)	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐.海帶芽(煮)	水果	5.5	2.5	1.8	3.0	753
12	三	香Q白飯 白米(蒸)	西式燉肉 (茄汁) 豬肉.蔬菜(燴)	鮮蔬干片 豆段.干片(炒)	鐵板豆芽 豆芽菜.紅蘿蔔.木耳(炒)	青菜	玉米芙蓉湯 玉米.蛋(煮)		4.5	2.5	2.0	2.7	674
13	四	紫米飯 紫米.白米(蒸)	醬爆肉絲 豬肉.洋蔥(炒)	豆腐燒魚 水蘗魚丁.豆腐.毛豆仁(燒)	蒜香 有機高麗 蒜.高麗菜.紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	~甜湯~ 綠豆甜湯 綠豆.西谷米(煮)	水果	4.5	2.7	2.0	2.6	685
14	五	肉絲炒麵 肉絲.麵.蔬菜(炒)	香烤雞排*1 雞排(烤)	甜心 豆沙包*1 豆沙包(蒸)	香滷海根 海根.蔬菜(滷)	青菜	筍子豆皮湯 筍.豆皮(煮)		4.5	2.7	2.0	2.5	680
17	一	麥片飯 麥片.白米(蒸)	鮑菇 腐皮燒雞 杏鮑菇.生豆皮.雞肉(燒)	韓風炒豬肉 白菜.年糕.豬肉(炒)	枸杞冬瓜 枸杞.冬瓜(燒)	有機 蔬菜	味噌 海芽蛋花湯 海帶芽.蛋(煮)	TAP 豆漿	4.7	2.8	2.0	2.5	702
18	二	有機白飯 有機白米(蒸)	方干滷肉 滷方豆干.豬肉(滷)	糖醋魚條*2 虱目魚條(燴)	金針菇花椰 金針菇.花椰菜.紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔.排骨(煮)	水果	5.0	2.6	2.0	3.0	730
19	三	香Q白飯 白米(蒸)	洋蔥炒豬柳 洋蔥.豬肉(炒)	螞蟻上樹 高麗菜.紅蘿蔔.冬粉.豬肉(炒)	木耳炒瓜 蒲瓜.紅蘿蔔.木耳(炒)	青菜	洋芋燉雞湯 馬鈴薯.雞肉(煮)		5.0	2.7	2.0	2.6	720
20	四	紅藜飯 紅藜麥.白米(蒸)	筍子雞 筍.雞肉(煮)	海山醬關東煮 甜不辣.蘿蔔.貢丸(煮)	腐皮高麗 豆皮.木耳.高麗菜.紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米.紅蘿蔔.蛋(煮)	水果	4.5	3.0	2.0	2.8	716
21	五	茄汁肉醬 義大利麵 玉米.豬肉.義大利麵(煮)	蜜汁 烤雞翅*1 雞翅(烤)	★地瓜薯條*4 地瓜(炸)	芝麻豆段 白芝麻.豆段(炒)	青菜	珍菇什錦湯 金針菇.木耳.紅蘿蔔.鴻喜菇(煮)		4.5	3.0	2.0	3.0	725
24	一	蔥油雞絲飯 雞肉絲.白米(蒸)	蒜泥白肉 豬肉.豆芽菜(煮)	海苔 花枝丸*2 海苔絲.花枝丸(烤)	香炒 有機高麗 高麗菜.紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	番茄蛋花湯 番茄.蛋.大白菜(煮)		4.7	2.8	2.0	2.5	702
25	二	黑白芝麻 有機飯 黑芝麻.白芝麻.有機白米(蒸)	椰香咖哩豬 豬肉.馬鈴薯.紅蘿蔔(煮)	古早味 翅小腿*1 翅小腿(滷)	蝦香蒲瓜 蝦皮.蒲瓜.木耳(炒)	有機 蔬菜	~甜湯~ 紅豆紫米湯 紅豆.紫米(煮)	水果	4.7	2.6	2.0	2.5	687
26	三	香Q白飯 白米(蒸)	★脆皮雞排*1 雞排(炸)	小魚干片 小魚干.豆干片.高麗菜(炒)	紅絲花椰 紅蘿蔔.花椰菜(炒)	青菜	巧達濃湯 奶粉.馬鈴薯.紅蘿蔔.蛋(煮)		4.8	2.6	2.0	2.5	694
27	四	小米飯 小米.白米(蒸)	蠔香肉柳 豬肉.洋蔥(燒)	鐵板油豆腐 筍.油豆腐.蔬菜(燒)	韭香豆芽 韭菜.豆芽菜.紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔.雞肉(煮)	水果	5.5	2.5	2.0	3.0	758
28	五	香Q白飯 白米(蒸)	糖醋雞丁 雞肉.地瓜(燴)	肉茸玉米 豬肉.玉米粒.毛豆.紅蘿蔔.豆薯(燒)	海帶三絲 海帶.干絲.紅蘿蔔(炒)	青菜	薑絲冬瓜湯 薑.冬瓜(煮)		5.0	2.7	2.0	2.5	715

★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,不適過過敏體質食用★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	0次	8次	8次	17次	0次	3次	3次	2次	2次