



士福餐盒 2792-8561

112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 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	全日 總量 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	鈣 (mg)	鐵 (mg)	熱量 (kcal)	
1	四	玉米飯 玉米、白米(蒸)	蜜汁肉條 豬肉、筍(燻)	海帶三絲 海帶、干絲、紅蘿蔔(燒)	脆炒花椰 花椰菜、青花菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜 薏仁雞湯 薏仁、馬鈴薯、雞肉	水果	5.5	3.0	1.8	2.5			768	
2	五	香Q白飯 白米(蒸)	塔香菇雞 雞肉、紅蘿蔔、杏鮑菇、九層塔(燒)	回鍋肉片 豬肉、豆干片、高麗菜(炒)	紅絲豆段 紅蘿蔔、豆段(炒)	青菜 蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨		5.0	3.0	2.0	2.5			738	
5	一	麥片飯 麥片、白米(蒸)	咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔(燒)	★炸魚條*2 虱目魚條(炸)	木耳蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔、木耳(炒)	有機蔬菜 羅宋湯 豬肉、番茄、高麗菜、洋葱		5.0	2.8	2.0	3.0			745	
6	二 五(節日)	芝麻有機飯 黑芝麻、有機米(蒸)	梅香燒凍腐 梅干菜、凍豆腐、蔬菜(燒)	番茄炒蛋 番茄、蔬菜、蛋(炒)	金茸花椰 金針菇、花椰菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米粒、蔬菜、蛋(煮)	水果	5.5	2.5	1.8	3.0			753	
7	三	小米飯 小米、白米(蒸)	紅燒翅腿*2 翅腿(燒)	肉絲海根 豬肉、海根(燒)	脆炒高麗 紅蘿蔔、高麗菜(炒)	青菜 芥菜排骨湯 薑豆芥、排骨		4.5	2.5	2.0	2.7			674	
8	四	香Q白飯 白米(蒸)	芝麻日式燒肉 白芝麻、豬肉、洋葱(燒)	麥克雞塊*2 麥克雞塊(烤)	白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、木耳(滷)	有機蔬菜 甜湯 山粉圓甜湯 山粉圓	水果	4.5	2.7	2.0	2.6			685	
9	五	肉絲炒麵 豬肉、麵、高麗菜、紅蘿蔔(炒)	香烤雞排*1 雞排(烤)	鐵板豆腐 豆腐、紅蘿蔔(燒)	紅燒蘿蔔 紅蘿蔔、蘿蔔、菇(燒)	青菜 鮮菇黃瓜湯 菇、黃瓜		4.5	2.7	2.0	2.5			680	
12	一	胚芽飯 胚芽米、白米(蒸)	筍香控肉 豬肉、筍(燻)	玉米干丁 玉米粒、毛豆、豆干丁(炒)	螞蟻上樹 高麗菜、紅蘿蔔、冬粉、豬肉(炒)	有機蔬菜 香菇雞湯 香菇、雞肉、蘿蔔		4.7	2.8	2.0	2.5			702	
13	二	雞絲有機飯 雞肉絲、有機米(蒸)	懷舊豬排*1 豬排(燒)	紅燒凍腐 凍豆腐、蘿蔔、紅蘿蔔(燒)	蝦香白菜 蝦皮、大白菜、木耳(炒)	有機蔬菜 薑絲 海苔蛋花湯 海苔、蛋	水果	5.0	2.6	2.0	3.0			730	
14	三	香Q白飯 白米(蒸)	蒜泥白肉 豬肉、豆荳菜(煮)	海苔花枝丸*2 海苔絲、花枝丸(烤)	枸杞蒲瓜 蒲瓜、枸杞(炒)	青菜 三絲豆腐湯 木耳、紅蘿蔔、筍、豆腐		5.0	2.7	2.0	2.6			720	
15	四	紅藜飯 紅藜麥、白米(蒸)	咖哩魚丁 馬鈴薯、紅蘿蔔、水魷魚丁(燒)	醬爆干片肉絲 干片、豬肉(煮)	海帶炒芥菜 海帶絲、豆荳菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜 冬瓜大骨湯 冬瓜、排骨	水果	4.5	3.0	2.0	2.8			716	
16	五	芝麻飯 黑芝麻、白米(蒸)	豆干滷雞 豆干、雞肉(滷)	黃瓜肉片 黃瓜、豬肉、木耳(炒)	雙星花椰 花椰菜、青花菜、紅蘿蔔(炒)	青菜 巧達濃湯 馬鈴薯、紅蘿蔔、蛋		4.5	3.0	2.0	3.0			725	
17	六	麥片飯 麥片、白米(蒸)	爆炒雞丁 洋葱、雞丁(炒)	毛豆炒蛋 毛豆、蔬菜、蛋(炒)	紅蘿蔔高麗 紅蘿蔔、高麗菜(炒)	青菜 味噌豆腐湯 豆腐、海帶、芥		4.5	3.0	2.0	3.0			725	
19	一	士福油飯 香菇、豬肉、糯米(蒸)	燒烤翅腿*2 翅腿(烤)	海結滷豆干 豆干、海帶結(滷)	木耳白菜 紅蘿蔔、大白菜、木耳(炒)	有機蔬菜 薑絲 薑絲冬瓜湯 薑、冬瓜		4.7	2.8	2.0	2.5			702	
20	二	有機白飯 有機米(蒸)	佛蒙特咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔(煮)	肉片炒花椰 豬肉、花椰菜(炒)	香菇高麗 香菇、高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜 甜湯 綠豆甜湯 綠豆、西谷米	水果	4.7	2.6	2.0	2.5			687	
21	三	糙米飯 糙米、白米(蒸)	蘿蔔滷肉 豬肉、蘿蔔、紅蘿蔔(燻)	日式蒸蛋 柴魚片、蛋(蒸)	清炒蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔、木耳(炒)	青菜 珍菇蔬菜湯 菇、黃豆、芥		4.8	2.6	2.0	2.5			694	
22	四	端午佳節愉快 													
23	五														
26	一	拿坡里肉醬 義大利麵 豬肉、蔬菜、螺旋麵(煮)	蜜汁滷雞排*1 雞排(滷)	白薯條*4 地瓜(烤)	肉絲高麗 豬肉、高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜 玉米蛋花湯 玉米、蛋、紅蘿蔔		4.7	2.8	2.0	2.5			702	
27	二	玉米有機飯 玉米、有機白米(蒸)	糖醋魚 地瓜、水魷魚丁(燻)	凍腐燒雞 凍豆腐、雞肉、毛豆仁(燒)	開陽白菜 蝦皮、大白菜、木耳(炒)	有機蔬菜 冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨	水果 TAD 豆漿	4.7	2.6	2.0	2.5			687	
28	三	香Q白飯 白米(蒸)	韓式肉片 豬肉、年糕、大白菜(燒)	鮮蔬炒蛋 蔬菜、蛋(炒)	芝麻海根 白芝麻、海根(滷)	青菜 洋芋雞湯 馬鈴薯、雞肉		4.8	2.6	2.0	2.5			694	
29	四	地瓜飯 地瓜、白米(蒸)	紅燒豬排*1 豬排(燒)	毛豆干丁 毛豆、干丁、玉米粒(炒)	熱炒豆荳 豆荳菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜 番茄蛋花湯 番茄、蛋、大白菜	水果	5.5	2.5	2.0	3.0			758	
30	五	胚芽飯 胚芽米、白米(蒸)	滑蛋親子丼 雞肉、蛋、洋葱(煮)	鮑菇黃瓜肉片 杏鮑菇、黃瓜、豬肉(炒)	玉筍豆段 玉米筍、豆段(炒)	青菜 海帶豆腐湯 海帶、豆腐		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，不適合過敏體質食用★本公司皆使用國產豬肉★

主菜種類(次/日)				主菜食材特性分析(次/日)				副菜食材分析(次/日)		其他分析(次/日)	
豆類 及其製品	魚肉 及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	罐頭食品	加工食品	其他	炸物	甜湯		
1次	2次	9次	9次	21次	0次	1次	1次	1次	2次		