



士福餐盒

113年4月份菜單五常國小



地址：臺北市內湖區新明路195號

服務電話：2792-8561

營養師：江雅萍（營養字4150號）

日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	副菜3	湯品	附品	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量, kcal
1	一	肉絲炒飯 白米,肉絲,玉米粒	炙燒雞翅*1 三節雞翅(烤)	蔥燒魚丁 魚丁,洋蔥,豆腐(燒)	雙色海帶 海帶絲,紅蘿蔔(燒)	有機菜	黃瓜雞湯 黃瓜,雞肉		5.3	2.4	1.8	2.2	695
2	二 蔬食日	有機白飯 有機白米	玉米炒蛋 玉米,蛋(炒)	螞蟻上樹 冬粉,蔬菜,豬肉(炒)	芝香豆段 敏豆,白芝麻(炒),絞肉	有機菜	日式味噌湯 海帶芽,豆腐	水果	5.2	2	1.8	2.2	658
3	三	燕麥飯 白米,燕麥	洋蔥爆肉柳 豬柳,洋蔥(炒)	香烤魷魚丸*2 魷魚丸(烤)	紅絲花椰 青花菜,花椰菜,紅蘿蔔(炒)	青菜	肉骨茶湯 蘿蔔,排骨,豆皮		5.4	2.4	1.8	2.8	729
8	一	胚芽飯 白米,胚芽米	塔香三杯雞 雞肉,米血糕,九層塔(炒)	南瓜炒蛋 蛋,南瓜(炒)	韭香豆芽 豆芽菜,紅蘿蔔,韭菜(炒)	有機菜	番茄豆腐湯 豆腐,番茄		5.3	2.4	1.8	2.2	695
9	二	有機白飯 有機白米	茄汁燉肉 豬肉塊,馬鈴薯(燉)	燒賣*2 燒賣(蒸)	蘿蔔佃煮 白蘿蔔,紅蘿蔔,有機菇(煮)	有機菜	地瓜脆圓湯 地瓜,脆圓	水果	5.2	2	1.8	2.2	658
10	三	小米飯 白米,小米	蒜香肉片 豬肉片,豆芽菜(炒)	黃瓜炒雞 黃瓜,雞肉(炒)	雙色洋芋 洋芋,蔬菜(燒)	青菜	味噌蛋花湯 蛋,海帶芽		5.4	2.4	1.8	2.8	729
11	四	蔥油雞絲飯 白米,雞絲	★黃金魚排 *1 魚排(炸)	鮮蔬肉絲 豬肉,洋蔥(炒)	金菇海根 海根,金針菇(燒)	有機菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜,豬骨,薑	水果	5.3	2.3	1.8	2.6	706
12	五	香Q白飯 白米	香筍水煮雞 雞肉,筍(煮)	回鍋干片 豆干片,蔬菜(炒)	蝦香蒲瓜 蒲瓜,紅蘿蔔,蝦皮(炒)	青菜	芽菜肉絲湯 黃豆芽,豬肉,蔬菜(煮)		5.4	2.3	1.5	2.1	683
15	一	胚芽飯 白米,胚芽米	醃醃滷肉 豬肉,豆干(滷)	玉米雞茸 玉米粒,馬鈴薯,蔬菜,雞肉	蒜香高麗 高麗菜,木耳,紅蘿蔔(炒)	有機菜	菌菇豆腐湯 豆腐,綜合菇,蔬菜		5.2	2.5	1.8	2.2	696
16	二	有機白飯 有機白米	日式壽喜燒 豬肉,洋蔥(燒)	干片小炒 干片,蔬菜(炒)	蔬菜冬粉 冬粉,紅蘿蔔,蔬菜(炒)	有機菜	海芽蛋花湯 蛋,海帶芽	水果	5.3	2.4	1.8	2.1	691
17	三	玉米飯 白米,玉米粒	奶香燉雞 雞肉,馬鈴薯,奶粉(煮)	肉香蘿蔔 蘿蔔,豬肉(燒)	金菇花椰 花椰菜,青花菜,金針菇(炒)	青菜	筍子肉絲湯 筍,豬肉		5.3	2.3	1.8	2.1	683
18	四	干丁肉燥麵 麵條,干丁,豬絞肉	照燒豬排*1 豬排(燒)	★香酥魚條*1 魚條(炸)	時令鮮瓜 大黃瓜,紅蘿蔔(炒)	有機菜	羅宋湯 高麗菜,馬鈴薯,豬肉,番茄	水果	5.3	2.3	1.8	2.6	706
19	五	香Q白飯 白米	三杯姑姑雞 雞肉,杏鮑菇,九層塔(炒)	日式蒸蛋 蛋,柴魚片(蒸)	脆炒白菜 大白菜,紅蘿蔔(炒)	青菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔,排骨		5.2	2.3	1.8	2.5	694
22	一	麥片飯 白米,麥片	◆照燒魚丁 魚丁,馬鈴薯,洋蔥(燒)	年糕豬 豬肉,年糕,大白菜(燒)	薑燒海根 海帶跟,薑(炒)	有機菜	珍菇什錦湯 高麗菜,綜合菇,蔬菜		5.2	2.4	1.8	2.5	702
23	二	黑白芝麻 有機飯 有機白米,黑芝麻,白芝麻	洋芋紅燒雞 雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔(燒)	塔香豆腐 豆腐,豬肉,九層塔(煮)	紅蘿炒瓜 大黃瓜,紅蘿蔔(炒)	有機菜	薑絲海芽湯 海帶芽,薑	水果 /TAP 豆漿	5.3	2.5	1.8	2.8	730
24	三	香Q白飯 白米	豆皮雞肉煲 雞肉,豆皮,蔬菜(燒)	薑汁燒肉 豬肉片,洋蔥(燒)	木耳豆芽菜 豆芽菜,木耳(燒)	青菜	番茄蛋花湯 蛋,大白菜,番茄		5.2	2.3	1.8	2.2	681
25	四	小米飯 小米,白米	筍香燉肉 豬肉塊,筍(燉)	玉米蒸蛋 蛋,玉米粒(蒸)	醬油蘿蔔煮 蘿蔔,紅蘿蔔(炒)	有機菜	綠豆地瓜湯 綠豆,地瓜	水果	5.5	2.5	1.3	2.3	709
26	五	拿坡里肉醬 義大利麵 豬肉,玉米粒,義大利麵	★脆皮小雞腿*2 翅腿(炸)	甘藷條*4 地瓜(烤)	白綠雙花 花椰菜,青花菜,紅蘿蔔(炒)	青菜	玉米濃湯 玉米,蔬菜,蛋,奶粉		5.6	2.1	1.8	2.2	694
29	一	五穀飯 白米,五穀米	醋溜豬柳 豬柳,洋蔥(炒)	紅燒凍豆腐 凍豆腐,香菇(燒)	蝦香白菜 大白菜,紅蘿蔔,蝦皮(燒)	有機菜	香菇雞湯 蘿蔔,雞肉,香菇		5.4	2.5	1.8	2.2	710
30	二	有機白飯 有機白米	花瓜燒雞*1 雞肉,結頭菜,花瓜(燒)	毛豆洋芋炒蛋 毛豆,蛋,馬鈴薯(炒)	脆炒高麗 高麗菜,木耳,紅蘿蔔(炒)	有機菜	味噌海芽湯 海帶芽,豆腐	水果	5.3	2.3	1.8	2.6	706
★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★													
★本菜單含有海鮮、花生、堅果、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★													
★表示作物 ◆表示3章認證水產品													
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		油炸品	甜湯				
						魚肉類				其他			
1次	1次	11次	8次	21次	1次	2次	2次	3次	2次				