士福盒餐 2792-8561

107 年11 月 五常國中 營養午餐菜單

HACCP衛評參製字第151號
營養師 黃勤雅 (營養字第005755號)
台北市內湖區新明路193.195.197號

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	附品	蔬菜類	豆類	蛋類	肉類	熱量	鈣質
1	四	白飯	香菇鴿蛋肉燥 鴿蛋*2.豬肉.香菇-主食材(炸)	★無骨 卡拉雞腿排*1 雞排(炸)	白菜滷肉片 大白菜-主食材.豬肉(炒)	青菜(綠)	香菇雞湯 香菇.雞肉(煮)	乳品	6	2	2	3	803	240
2	五	麥片飯	蒙古烤肉 豬肉-主食材(燒)	七味翅小腿*1 雞肉-主食材(拌)	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔.蛋-主食材(炒)	青菜(綠)	羅宋湯 高麗菜.番茄.豬肉(煮)		6	3	2	3	783	250
5 蔬食	一	什錦炒麵	西紅柿炒蛋 番茄.蛋-主食材(炒)	紅燒豆包 豆包(燒)	金茸高麗菜 金針菇.高麗菜-主食材(炒)	青菜(綠)	綠豆西谷米 綠豆.西谷米(煮)		6	2	2	3	785	242
6	二	高 鈣 海苔香鬆飯	香烤雞腿*1 雞肉-主食材(烤)	◎海山醬關東煮 蘿蔔-主食材.油豆腐.豬血糕.貢丸.甜不辣(燒)	海結滷蛋 海帶結.蛋-主食材(魯)	青菜(綠)	薑絲冬瓜湯 薑絲.冬瓜(煮)	水果	5	2	2	3	715	244
7	三	士福特製油飯	西式燉肉 番茄.豬肉-主食材(燉)	檸香雞柳*1 雞肉-主食材(烤)	蘑菇白花菜 白花菜-主食材 蘑菇(炒)	青菜(綠)	筍片肉片湯 豬肉.筍子(煮)		6	3	2	3	773	242
8	四	胚芽飯	蔬菜八寶肉醬 豬肉-主食材.豆干.筍子.毛豆(燒)	★虱目魚排*1 魚肉-主食材(炸)	鮮菇瓠瓜 蔬菜.瓠瓜-主食材(炒)	青菜(綠)	蘿蔔肉片湯 蘿蔔.豬肉(煮)	乳品	6	3	2	3	805	240
9	五	白飯	野菇雞肉丼 菇類.雞肉-主食材(燉)	港式叉燒肉 豬肉-主食材(烤)	珍珠玉米肉茸 玉米-主食材.豬肉(炒)	青菜(綠)	蔬菜味噌湯 蔬菜.味噌.豆腐(煮)		6	3	2	3	840	244
12	一	薏仁飯	三杯雞 豬血糕 雞肉-主食材.九層塔(燒)	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔.蛋-主食材(炒)	香烤柳葉魚*2 柳葉魚(烤)	青菜(綠)	冬菜粉絲湯 冬菜.冬粉(煮)	水果	6	3	2	3	773	244
13	二	香Q白飯	糖醋排骨 洋蔥.豬肉-主食材(燒)	麻婆豆腐 豆腐-主食材.豬肉(煮)	香拌銀芽 蔬菜.豆芽菜(炒)	青菜(綠)	暖呼呼燒仙草 地瓜.綜合圓.仙草(煮)		6	2	2	3	785	244
14	三	糙米飯	家常瓜仔肉 碎瓜.豬肉-主食材(燒)	蒲燒鯛魚*1 鯛魚(烤)	鴻喜菇蒸蛋 鴻喜菇.蛋-主食材(蒸)	青菜(綠)	肉骨茶湯 豬肉.蔬菜(煮)		6	3	2	3	808	246
15	四	波隆那 肉醬義大利麵	BBQ雞排*1 雞肉-主食材(烤)	★排骨酥*2 豬肉(炸)	香菇花椰菜 香菇.花椰菜-主食材(炒)	青菜(白)	南瓜濃湯 南瓜.蛋.奶粉(煮)	乳品	6	3	2	3	818	240
16	五	香Q白飯	洋蔥豬柳 蔬菜.豬肉-主食材(燉)	照燒雞丁*2 雞肉-主食材(燒)	螞蟻上樹 冬粉.蔬菜.豬肉(炒)	青菜(綠)	薑絲冬瓜湯 豬肉.冬瓜(煮)		6	3	2	3	840	244
19	一	地 中 海 什 錦 燉 飯	金園排骨*1 豬肉-主食材(燒)	茄汁魚塊*2 魚肉(燒)	杏鮑菇拌素雞 杏鮑菇-主食材.素雞(拌)	青菜(綠)	玉米排骨湯 玉米.排骨(煮)		6	3	2	3	773	240
20	二	麥片飯	泰式打拋豬 九層塔.番茄.洋蔥.豬肉-主食材(燒)	噴汁雞肉捲*1 雞肉-主食材(烤)	玉米青豆蒸蛋 蛋-主食材(蒸)	青菜(綠)	榨菜肉絲湯 榨菜.豬肉(煮)	水果	6	3	2	3	818	246
21	三	香Q白飯	印度咖哩雞肉 洋芋.雞肉-主食材(燉)	府城蝦捲*2 蝦捲(烤)	紅蘿鮮筍肉絲 紅蘿蔔.筍子-主食材.豬肉(炒)	青菜(綠)	養生山藥湯 洋芋.山藥.豬肉(煮)	乳品	6	3	2	3	773	252
22	四	十穀飯	京醬肉柳 蔬菜.豬肉-主食材(燒)	淡水阿給*1 阿給(煮)	蛋酥白菜 蛋.大白菜-主食材.豬肉(煮)	青菜(綠)	紅豆湯圓 紅豆.湯圓(煮)		6	3	2	3	773	242
23	五	菇菇養生飯	泰式椒麻雞 甜不辣.雞肉-主食材(拌)	什錦黃瓜肉片 大黃瓜-主食材(炒)	毛豆炒蛋 毛豆. 蛋-主食材(炒)	青菜(綠)	新竹米粉湯 貢丸.米粉.油豆腐(煮)		6	3	2	3	830	255
26	一	香Q白飯	泡菜春川豬 大白菜.角螺.豬肉-主食材.年糕(燉)	紅燒棒棒腿*1 翅小腿(燒)	薑絲海帶根 薑絲.海帶根(魯)	青菜(綠)	麵線羹 麵線.蔬菜(煮)		6	3	2	3	818	246
27	二	西西里肉醬 義大利麵	飄香 大排骨 豬肉-主食材(魯)	★香酥黃金薯餅 洋芋(炸)	鮮蔬蘿蔔 紅蘿蔔.白鬍蔔(煮)	青菜(綠)	巧達濃湯 蔬菜.蛋.奶粉(煮)	水果	6	3	2	3	783	252
28	三	白飯	砂鍋魚丁煲 豆腐.水鯊丁(燒)	BBQ雞肉串*1 雞肉(烤)	翠炒鮮瓜 鮮瓜-主食材.蔬菜(炒)	青菜(白)	竹筍肉絲湯 豬肉.筍子(煮)		6	3	2	3	783	242
29	四	五穀飯	★[illegible]雞 雞肉-主食材(炸)	回鍋肉片 高麗菜.豆干.豬肉(炒)	洋蔥炒蛋 洋蔥.蛋-主食材(炒)	青菜(綠)	玉米排骨湯 玉米.排骨(煮)	乳品	6	3	2	2	830	255
30	五	南瓜飯	客家封肉 筍乾.豬肉-主食材(燉)	茄汁魚片*2 魚肉(燒)	紅絲花椰菜 紅蘿蔔.花椰菜-主食材(煮)	青菜(白)	黑糖山粉圓 山粉圓(煮)		6	3	2	3	783	245

★ 因市場因素更換菜色,敬請見諒 ★

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 魚肉類	加工食品 其他	油炸品	甜湯
1次	2次	11次	8次	22次	0次	5次	3次	6次	4次