



士福餐盒 2792-8561

108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 余琮業(營養字第008066號)
台北市內湖區新明路193.195.197號

余琮業

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜	湯品	附品	營養成分				鈣質 (mg)		
								熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)			
1	五	香Q白飯 白米(蒸)	★炸鹽酥雞*3 雞肉-主食材(炸)	乾片炒肉絲 豆乾片,豬肉-主食材(炒)	什錦高麗 蔬菜,高麗菜-主食材(炒)	青菜(綠)	冬粉軟排湯 冬粉,蔬菜,排骨(煮)	水果	6	3	2	3	820	282
4	一 (國慶日)	番茄義大利麵 蔬菜,豬肉,烏龍麵(煮,拌)	三杯百頁鮑菇 百頁豆腐,杏鮑菇-主食材(燒)	QQ魯蛋*1 蛋-主食材(滷)	★甘梅地瓜條*3 地瓜條-主食材(炸)	青菜(綠)	巧達濃湯 蘑菇,蛋,蔬菜,奶粉(煮)		6	2	2	3	833	260
5	二	香Q白飯 白米(蒸)	韓式燒肉 蔬菜,年糕,豬肉-主食材(燒)	蜜汁雞肉捲*1 雞肉捲-主食材(烤)	雙色花椰 花椰菜-主食材(炒)	青菜(綠)	肉骨茶湯 油豆腐,豆皮,蔬菜,豬肉(煮)		6	3	2	4	848	255
6	三	麥片飯 麥片,白米(蒸)	西式燉肉 蔬菜,豬肉-主食材(燒)	玉米雞丁 玉米粒,雞肉-主食材(炒)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔,蛋-主食材(炒)	有機蔬菜(綠)	酸辣湯 豆腐,蔬菜,豬肉(煮)		6	3	2	3	855	248
7	四	芝麻飯 芝麻,白米(蒸)	糖醋雞丁 蔬菜,雞肉-主食材(燒)	烤香腸*1 烤香腸-主食材(烤)	宮保高麗 蔬菜,高麗菜-主食材(炒)	青菜(綠)	芹香米粉湯 米粉,蔬菜,油豆腐(煮)	乳品	6	3	2	3	868	240
8	五	香Q白飯 白米(蒸)	照燒豬柳 蔬菜,豬肉-主食材(燒)	花枝捲*2 花枝捲-主食材(烤)	黑椒豆芽 蔬菜,豆芽菜,豬肉-主食材(炒)	青菜(綠)	花生麥片湯 花生,麥片(煮)	水果	6	3	2	3	875	268
11	一	香Q白飯 白米(蒸)	客家封肉 蔬菜,豬肉-主食材(燒)	蜜汁燒魚 水鯊魚丁-主食材(燒)	洋芋炒肉絲 蔬菜,洋芋,豬肉絲-主食材(炒)	青菜(綠)	鮮瓜排骨湯 鮮瓜,豬肉(煮)		6	3	2	3	875	254
12	二	芝麻飯 芝麻,白米(蒸)	鐵路排骨*1 豬排-主食材(燒)	豬肉福州丸*1 豬肉福州丸-主食材(煮)	紅絲高麗 紅蘿蔔,高麗菜-主食材(炒)	青菜(綠)	香菇山藥湯 山藥,蔬菜,豬肉(煮)		6	3	2	3	883	268
13	三	薏仁飯 薏仁,白米(蒸)	★香酥嫩雞*3 雞肉-主食材(炸)	肉絲炒豆芽 蔬菜,豆芽菜,豬肉-主食材(炒)	番茄炒蛋 番茄,蛋-主食材(炒)	有機蔬菜(綠)	味噌海芽湯 豆腐,海芽,蔬菜(煮)		6	3	2	4	888	282
14	四	土福油飯 香菇,豬肉,糯米(蒸,拌)	孜然燒肉片 豬肉,蔬菜-主食材(燒)	香烤雞翅*1 雞翅-主食材(烤)	腐皮滷白菜 豆腐皮,白菜,蔬菜-主食材(滷)	青菜(綠)	芹香蘿蔔湯 蔬菜,蘿蔔(煮)	乳品	6	3	2	3	883	277
15	五	芝麻飯 芝麻,白米(蒸)	奶香嫩雞 蔬菜,雞肉-主食材(燒)	花枝丸*2 花枝丸-主食材(烤)	三絲鮮瓜 蔬菜,鮮瓜-主食材(炒)	青菜(綠)	QQ圓燒仙草 QQ圓,燒仙草(煮)	水果	6	3	2	3	875	260
18	一	小米飯 小米,白米(蒸)	豬肉壽喜燒 蔬菜,豬肉-主食材(燒)	香菇蘿蔔雞 蔬菜,雞肉-主食材(燒)	毛豆玉米 毛豆,玉米粒-主食材(煮)	青菜(綠)	味噌豆腐湯 豆腐,蔬菜(煮)		6	3	2	4	885	255
19	二	拿波里番茄肉醬義大利麵 蔬菜,豬肉,烏龍麵(煮,拌)	迷迭香烤腿排*1 雞肉-主食材(烤)	烤洋芋瓣*3 洋芋瓣-主食材(烤)	紅絲白花椰 紅蘿蔔,花椰菜-主食材(炒)	青菜(綠)	珍珠奶飲 粉圓,奶粉(煮)		6	3	2	3	888	260
20	三	香Q白飯 白米(蒸)	沙茶回鍋肉片 豆干片,豬肉-主食材(炒)	★卡拉雞腿排*1 雞腿排-主食材(炸)	彩燴鮮瓜 蔬菜,鮮瓜-主食材(炒)	有機蔬菜(綠)	青木瓜排骨湯 青木瓜,豬肉(煮)		6	3	2	4	840	277
21	四	麥片飯 麥片,白米(蒸)	椰香咖哩豬 蔬菜,豬肉-主食材(燒)	紅麴魚丁 水鯊魚丁-主食材(燒)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔,蛋-主食材(炒)	青菜(綠)	玉米蛋花湯 玉米粒,蔬菜,蛋,奶粉(煮)	乳品	6	3	2	3	875	265
22	五	芝麻飯 芝麻,白米(蒸)	宮保雞丁 蔬菜,雞肉-主食材(燒)	高麗肉片 高麗菜,豬肉-主食材(炒)	海山醬阿給*1 阿給-主食材(煮)	青菜(綠)	蘿蔔排骨湯 蘿蔔,豬肉(煮)	水果	6	3	2	4	864	255
25	一	玉米飯 玉米粒,白米(蒸)	雞肉親子丼 蔬菜,雞肉-主食材(煮)	港式叉燒肉 叉燒肉-主食材(烤)	鮮蔬白菜 白菜,蔬菜-主食材(炒)	青菜(綠)	紅豆西米露 紅豆,西谷米(煮)		6	3	2	3	875	260
26	二	香Q白飯 白米(蒸)	三杯魚丁 蔬菜,魚肉-主食材(燒)	金園排骨*1 豬排-主食材(燒)	三色炒蛋 玉米粒,蔬菜,蛋-主食材(炒)	青菜(綠)	味噌湯 豆腐,蔬菜(煮)		6	3	2	4	868	255
27	三	芝麻飯 芝麻,白米(蒸)	韓式泡菜豬 蔬菜,年糕,豬肉-主食材(燒)	蜜汁翅小腿*2 翅小腿-主食材(烤)	香菇鮮瓜 蔬菜,鮮瓜-主食材(炒)	有機蔬菜(綠)	昆布雞湯 蔬菜,昆布,雞肉(煮)		6	3	2	4	875	265
28	四	肉絲蛋炒飯 豬肉,蔬菜,蛋飯	★酥炸雞腿*1 雞肉-主食材(炸)	螞蟻上樹 高麗菜,冬粉,豬肉-主食材(炒)	翠炒高麗 蔬菜,高麗菜-主食材(炒)	青菜(綠)	鮮瓜肉片湯 鮮瓜,豬肉(煮)	乳品	6	3	2	4	875	255
29	五	香Q白飯 白米(蒸)	麻油雞 蔬菜,米血,雞肉-主食材(燒)	府城蝦捲*1 蝦捲-主食材(烤)	日式蒸蛋 柴魚片,蛋-主食材(蒸)	青菜(綠)	大滷湯 豆腐,蔬菜,豬肉(煮)	水果	6	3	2	3	875	254

★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★

★本菜單含有蝦、花生、蛋、小麥、奶類及相關製品,不適過過敏體質食用★

主菜種類(次/月)			主菜食材特性分析(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	油炸物		甜湯
						主菜	副菜	
1次	1次	10次	9次	21次	6次	4次	1次	4次