



士福餐盒 2792-8561

109年4月五常國中營養午餐菜單



HACCP衛評參製字第151號
營養師 余珮蓁(營養字第008066號)
台北市內湖區新明路193.195.197號

余珮蓁

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜	湯品	附品	小魚	豆腐	雞蛋	麵食	其他	總計	備註
1	三	香Q白飯	奶香菇雞 蔬菜,菇類,雞肉(燒)	白菜獅子頭*1 大白菜,獅子頭(燒)	番茄炒蛋 番茄,蛋(炒)	有機蔬菜(綠)	小魚味噌湯 蔬菜,豆腐,柴魚片,小魚乾(煮)	6	3	2	3	820	252	
~清明節連續假期~														
6	一 蔬食日	番茄肉醬 義大利麵	鮑菇滷百頁 百頁,豆腐,杏鮑菇,蔬菜(滷)	義式洋芋條 洋芋條(烤)	木須高麗 高麗菜,蔬菜(炒)	青菜(綠)	南瓜濃湯 南瓜,蔬菜,蛋,奶粉(煮)	6	3	2	4	848	255	
7	二	糙米飯	椰香咖哩豬 毛豆,蔬菜,豬肉(燒)	海山醬關東煮 貢丸,甜不辣,蘿蔔(燒)	彩燴花椰 蔬菜,花椰菜(炒)	青菜(綠)	海芽蛋花湯 海芽,蛋(煮)	6	3	2	3	855	246	
8	三	香Q白飯	★香酥腿排*1 雞腿排(炸)	玉米肉茸 玉米粒,豬肉,蔬菜(燒)	蛋酥白菜 蛋,白菜,蔬菜(炒)	有機蔬菜(綠)	紅豆小湯圓 紅豆,湯圓(煮)	6	3	2	3	858	240	
9	四	麥片飯	豬肉壽喜燒 蔬菜,豬肉(燒)	紅麴魚塊*2 魚肉,蔬菜(燒)	日式蒸蛋 柴魚片,蛋(蒸)	青菜(綠)	酸辣湯 豬血,豬肉,豆腐,蔬菜,蛋(煮)	6	3	2	3	875	286	乳品
10	五	芝麻飯	香滷雞翅*1 雞翅(滷)	蘿蔔燒豬 蔬菜,蘿蔔,豬肉(燒)	麻婆豆腐 豬肉,豆腐,蔬菜(燒)	青菜(綠)	羅宋湯 蔬菜,豬肉(煮)	6	3	2	3	875	254	水果
13	一	香Q白飯	日式親子丼 蛋,蔬菜,雞肉(燒)	花枝丸*2 花枝丸(烤)	韭香豆芽 蔬菜,豆芽菜(炒)	青菜(綠)	米粉湯 豬肉,蔬菜,米粉,油豆腐(煮)	6	3	2	3	858	288	
14	二	蔥油雞絲飯	★黃金魚排*1 魚排(炸)	高麗肉片 豬肉,蔬菜,高麗菜(炒)	海結滷蛋*1 海帶結,滷蛋(滷)	青菜(綠)	味噌湯 豆腐,海芽,小魚乾,蔬菜(煮)	6	3	2	3	858	252	
15	三	糙米飯	泰式打拋豬 蔬菜,豬肉(燒)	鮮瓜肉片 蔬菜,鮮瓜,豬肉(燒)	甘梅地瓜條*3 地瓜條(烤)	有機蔬菜(綠)	玉米濃湯 玉米粒,蔬菜,蛋,奶粉(煮)	6	3	2	3	858	277	
16	四	香Q白飯	杏片骰子豬 杏仁片,蔬菜,豬肉(燒)	麥克雞塊*2 麥克雞塊(烤)	木須鮮筍 鮮筍,蔬菜(炒)	青菜(綠)	義式番茄湯 番茄,蔬菜(煮)	6	3	2	3	875	260	乳品
17	五	芝麻飯	台式干丁肉燥 豆干,豬絞肉(燒)	香滷腿排*1 雞腿排(滷)	紅絲津白 蔬菜,大白菜(炒)	青菜(綠)	綠豆麥片湯 綠豆,麥片(煮)	6	3	2	4	855	285	水果
20	一	薏仁飯	印度咖哩雞 蔬菜,雞肉(燒)	★日式豬排*1 豬排(炸)	翠炒白花 蔬菜,白花椰(炒)	青菜(綠)	鮮瓜肉片湯 鮮瓜,豬肉(煮)	6	3	2	3	875	266	
21	二	香Q白飯	香滷雞腿*1 雞腿(滷)	筍筍肉絲 豬肉絲,筍筍(炒)	海苔蒸蛋 海苔絲,蛋(蒸)	青菜(綠)	珍珠奶飲 粉圓,奶粉(煮)	6	3	2	4	866	255	
22	三	芝麻飯	沙茶豬柳 豬柳,蔬菜(炒)	高麗肉片 豬肉,蔬菜,高麗菜(炒)	士福滷味 蘿蔔,豆干,海帶(滷)	有機蔬菜(綠)	薑絲海芽湯 蔬菜,海芽,吻仔魚(煮)	6	3	2	4	875	255	
23	四	肉鬆拌飯	回鍋肉片 豆干,蔬菜,豬肉(燒)	府城蝦捲*1 蝦捲(烤)	鮮蔬白菜 大白菜,蔬菜(炒)	青菜(綠)	什錦麵線羹 肉羹,麵線,蔬菜(煮)	6	3	2	4	875	255	乳品
24	五	客家板條	糖醋雞丁 蔬菜,雞肉(炒)	油腐燉肉 豬肉,油豆腐(燒)	腐皮鮮瓜 腐皮,鮮瓜,蔬菜(炒)	青菜(綠)	味噌豆腐湯 蛋,蔬菜,豆腐,柴魚片(煮)	6	3	2	3	875	254	水果
27	一	士福油飯	★鹽酥雞*3 雞肉(炸)	香烤柳葉魚*2 柳葉魚(烤)	芹香高麗 蔬菜,高麗菜(炒)	青菜(綠)	大頭菜排骨湯 大頭菜,排骨(煮)	6	3	2	3	875	286	水果
28	二	芝麻飯	韓式泡菜豬 年糕,豬肉,蔬菜(燒)	檸香雞柳條*2 雞柳條(烤)	黑椒豆芽 豆芽菜,蔬菜(炒)	青菜(綠)	玉米濃湯 玉米粒,蔬菜,蛋,奶粉(煮)	6	3	2	4	866	255	
29	三	香Q白飯	香烤雞腿*1 雞腿(烤)	古早味瓜仔肉 豬肉,瓜仔(燒)	鮮蔬蘿蔔 蘿蔔,蔬菜(煮)	有機蔬菜(綠)	QQ圓綠豆湯 QQ圓,綠豆(煮)	6	3	2	4	875	255	
30	四	芝麻飯	泰式打拋雞 蔬菜,雞肉(燒)	烤香腸*1 香腸(烤)	香菇鮮筍 筍,菇類(炒)	青菜(綠)	海芽蛋花湯 海芽,蛋(煮)	6	3	2	4	875	255	乳品
★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，不適合過敏體質食用★														
		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							
1次	5次	19次	13次	31次	6次	4次	4次							