



士福餐盒 2792-8561
109年6.7月五常國中營養午餐菜單



HACCP管理參照字第151號
營養師 余瑞雲(營養字第008066號)
台北市內湖區新明路193,195,197號

余瑞雲

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜	湯品	附品	牛奶	雞蛋	魚肉	豆類	蔬菜	水果	其他
1	一 (禮堂日)	士福油飯	豆干滷蛋*1 豆干、滷蛋(滷)	★黃金薯球*4 薯球(炸)	翠炒高麗 蔬菜、高麗菜(炒)	青菜(綠) 味噌湯 豆腐、蔬菜、柴魚片(煮)								
2	二	香Q白飯	匈牙利燉肉 蔬菜、豬肉(燉)	香烤柳葉魚*1 地瓜、柳葉魚(烤)	海山醬關東煮 米血、貢丸、甜不辣(滷)	青菜(綠) 鮮瓜、肉片湯 鮮瓜、豬肉(煮)								
3	三	芝麻飯	紅燒豬排 豬排(燉)	玉米雞茸 玉米粒、雞肉、蔬菜(燉)	彩燴花椰 蔬菜、花椰菜(炒)	有機蔬菜(綠) 珍珠奶飲 粉圓、奶粉(煮)								
4	四	香Q白飯	沙茶雞柳 蔬菜、雞肉(燉)	椒鹽花枝丸*2 花枝丸(炸)	腐皮白菜 豆腐皮、白菜、蔬菜(炒)	青菜(綠) 羅宋湯 蔬菜、豬肉(煮)								
5	五	糙米飯	香滷雞腿*1 雞腿(燉)	古早味瓜仔肉 瓜子、豬肉(燉)	木須鮮筍 鮮筍、蔬菜(炒)	青菜(綠) 金針排骨湯 蔬菜、排骨(煮)								
8	一	小米飯	佛蒙特咖哩雞 起司、蔬菜、雞肉(炸)	BBQ豬肉串 豬肉串(炸)	鮮瓜小炒 蔬菜、瓜(煮)	青菜(綠) 椰漿西米露 西谷米(煮)								
9	二	香Q白飯	回鍋肉片 豆干、蔬菜、豬肉(炒)	★香酥魚塊*2 蔬菜、魚肉(炸)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蛋(炒)	青菜(綠) 玉米濃湯 玉米粒、奶粉、蔬菜、蛋(煮)								
10	三	什錦炒烏龍	香烤腿排*1 雞腿排(烤)	油腐滷肉 油豆腐、豬肉、蔬菜(燉)	黑椒豆芽 蔬菜、豆芽(炒)	有機蔬菜(綠) 海芽蛋花湯 蔬菜、蛋(煮)								
11	四	芝麻飯	韓式春川炒雞 蔬菜、雞肉、年糕(燉)	港式叉燒肉*3 叉燒肉(燉)	木須高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	青菜(綠) 酸辣湯 蔬菜、豆腐、蛋、肉(煮)								
12	五	香Q白飯	糖醋排骨 蔬菜、豬肉、鳳梨(燉)	三杯菇菇雞 雞肉、蔬菜、菇類(炒)	麻婆豆腐 豬肉、豆腐、蔥花(燉)	青菜(綠) 筍片排骨湯 筍片、排骨(煮)								
15	一	芝麻飯	奶香菇雞 蔬菜、雞肉(燉)	肉絲鮮筍 豬肉、蔬菜、鮮筍(炒)	番茄炒蛋 番茄、蛋(炒)	青菜(綠) 義式蔬菜湯 蔬菜、雞肉(煮)								
16	二	香Q白飯	泰式打拋豬 蔬菜、豬肉(燉)	香烤腿排*1 雞腿排(烤)	白菜滷 大白菜、蔬菜(燉)	青菜(綠) 小湯圓地瓜湯 小湯圓、地瓜(煮)								
17	三	蔥油雞絲飯	★椒鹽排骨酥 豬肉(炸)	海根滷蛋*1 海根、滷蛋(燉)	金茸鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(煮)	有機蔬菜(綠) 味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜、柴魚片(煮)								
18	四	香Q白飯	糖醋雞丁 蔬菜、雞肉(燉)	烤香腸*1 香腸(烤)	蝦皮高麗 蝦米、蔬菜、高麗菜(炒)	青菜(綠) 米粉湯 米粉、蔬菜、油豆腐(煮)								
19	五	糙米飯	沙茶肉片 蔬菜、豬肉(燉)	蒲燒鯛魚*1 白芝麻、鯛魚(烤)	黑椒豆芽 蔬菜、豆芽(炒)	青菜(綠) 肉骨茶湯 蔬菜、豬肉、油豆腐(煮)								
20	六	香Q白飯	梅干扣肉 蔬菜、豬肉(燉)	雞肉串*1 雞肉串(烤)	毛豆玉米 毛豆、玉米粒、蔬菜(燉)	青菜(綠) 香菇雞湯 蔬菜、雞肉(煮)								
22	一	拿坡里肉醬 義大利麵	香烤腿排*1 雞腿排(烤)	★紅麴魚塊*2 蔬菜、魚肉(炸)	雙色花椰 蔬菜、花椰菜(炒)	青菜(綠) 大滷湯 蛋、蔬菜、豆腐、豬肉(煮)								
23	二	香Q白飯	佛蒙特咖哩豬 蔬菜、豬肉(燉)	檸香雞柳條*2 雞柳條(烤)	木須高麗 蔬菜、高麗菜(炒)	青菜(綠) 海芽蛋花湯 蔬菜、蛋(煮)								
24	三	芝麻飯	三杯雞丁 米血、蔬菜、雞肉(燉)	油腐滷肉 油豆腐、豬肉、蔬菜(燉)	蔥花炒蛋 蔥、蛋(炒)	有機蔬菜(綠) QQ圓甜湯 QQ圓(煮)								

~~祝各位端午連假愉快~~

29	一	芝麻飯	日式親子丼 雞肉、蛋、蔬菜(燉)	府城蝦捲*1 蝦捲(烤)	高麗冬粉 高麗菜、冬粉、蔬菜、豬肉(炒)	青菜(綠) 玉米濃湯 玉米粒、奶粉、蔬菜、蛋(煮)								
30	二	香Q白飯	韓式泡菜部隊鍋 香腸、蔬菜、年糕、豬肉(燉)	★鹽酥雞*3 雞肉(炸)	黑椒豆芽 蔬菜、豆芽(炒)	青菜(綠) 味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜、柴魚片(煮)								
7/1	三	奶油香腸燉飯	香滷雞腿*1 雞腿(燉)	義式洋芋條*3 洋芋條(炸)	紅絲鮮筍 鮮筍、蔬菜(煮)	有機蔬菜(綠) 綠豆芋圓湯 綠豆、芋圓、地瓜(煮)								
2	四	香鬆飯	玉米雞丁 玉米粒、雞肉、蔬菜(燉)	日式豬排*1 豬排(烤)	蝦皮高麗 蝦米、蔬菜、高麗菜(炒)	青菜(綠) 蘿蔔排骨湯 蔬菜、排骨(煮)								
3	五	糙米飯	沙茶豬柳 蔬菜、豬肉(燉)	照燒魚塊*2 蔬菜、魚肉(燉)	金茸鮮瓜 蔬菜、鮮瓜(煮)	青菜(綠) 芹香米粉湯 米粉、蔬菜、豬肉、油豆腐(煮)								
6	一	香Q白飯	糖醋雞丁 蔬菜、雞肉(燉)	豬肉焗豆腐 豬肉、豆腐、蔥花(燉)	木須鮮筍 蔬菜、鮮筍(炒)	青菜(綠) 蘑菇濃湯 蘑菇、奶粉、蔬菜、蛋(煮)								
7	二	芝麻飯	椰香咖哩豬 蔬菜、豬肉(燉)	麥克雞塊*2 麥克雞塊(烤)	腐皮白菜 豆腐皮、白菜、蔬菜(炒)	青菜(綠) 珍珠奶飲 粉圓、奶粉(煮)								
8	三	香Q白飯	照燒芝麻肉片 白芝麻、蔬菜、豬肉(燉)	火腿玉米炒蛋 火腿、玉米粒、蛋(炒)	沙茶滷味 高麗菜、油豆腐、滷味(燉)	有機蔬菜(綠) 羅宋湯 豬肉、蔬菜(煮)								
9	四	士福油飯	★香酥腿排*1 雞腿排(炸)	QQ滷蛋*1 蛋(燉)	紅絲高麗 蔬菜、高麗菜(炒)	青菜(綠) 小魚味噌湯 豆腐、蔬菜、柴魚片(煮)								
10	五	小米飯	糖醋排骨 蔬菜、豬肉、鳳梨(燉)	馬鈴薯燉雞 馬鈴薯、蔬菜、雞肉(燉)	黑椒豆芽 蔬菜、豆芽(炒)	青菜(綠) 肉骨茶湯 豬肉、蔬菜、油豆腐(煮)								
13	一	西西里肉醬 義大利麵	香烤雞腿*1 雞腿(烤)	叉燒地瓜條 叉燒肉*2、地瓜條*1(烤)	彩燴花椰 蔬菜、花椰菜(炒)	青菜(綠) 玉米蛋花湯 玉米粒、奶粉、蔬菜、蛋(煮)								

~~休業式~~

★因市場因素更換菜色敬請見諒★

★本菜單採用非基因改良之玉米及豆製品★

★本菜單含有蝦、花生、蛋、小麥、奶類及相關製品，不適合適者請確實告知★

主要營養成分(每份)		主要食材特性分析(次/月)				其他分析(次/月)	
項目	量	雞肉	豬肉	海鮮類	蛋類	油作物	奶類
1次	6次	24次	23次	50次	3次	5次	6次