



士福餐盒 2792-8561

111年8+9月 建安國小 營養午餐菜單



HACCP南評參製字第151號
營養師 李佩真(營養字第008142號)
台北市內湖區新明路193.195.197號

李佩真



日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	附品	營養成分				
				有機蔬菜(綠)	有機蔬菜(綠)			熱能(kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	糖質(g)	
8/30	二	香鬆有機飯 海苔香鬆,有機白米(蒸)	糖醋排骨 豬肉,地瓜(燻)	玉米炒蛋 玉米,蛋(炒)	銀籬佃煮 籬菜,乾籬菜(煮)	有機蔬菜(綠) 味增湯 海帶芽,豆腐(煮)	水果	7	3	2	3	853
31	三	香Q白飯 白米(蒸)	蜜汁烤雞翅*1 雞翅(烤)	肉香咖哩洋芋 豬絞肉,馬鈴薯,乾籬菜(煮)	香菇花椰 花椰菜,乾香菇(炒)	青菜(綠) 三絲蛋花湯 木耳,乾籬菜,蛋,蔥(煮)		6	3	2	4	846
9/1	四	咖哩炒麵 馬鈴薯,肉絲,豆苗菜,乾籬菜,木耳(炒)	★黃金魚排*1 魚排(炸)	海山醬關東煮 籬菜,凍豆腐(燻)	脆炒高麗 高麗菜,乾籬菜(炒)	有機蔬菜(綠) 奶香玉米濃湯 玉米粒,乾籬菜,蔥,胡椒粉(煮)	水果	7	3	2	3	833
2	五	糙米飯 糙米,白米(蒸)	筍香燻肉 豬肉,筍(燻)	泰式寬粉 寬粉,豆粉,乾籬菜(炒)	腐皮白菜 大白菜,生豆皮(炒)	青菜(綠) 黃瓜排骨湯 黃瓜,排骨(煮)		6	3	2	4	846
5	一	紅藜飯 紅藜,白米(蒸)	三杯雞 雞肉,九層塔,乾籬菜(燻)	回鍋干片 豆干片,高麗菜(炒)	金針菇炒瓜 金針菇,鮮瓜(炒)	有機蔬菜(綠) 筍子肉絲湯 筍,肉絲(煮)		6	3	2	3	853
6	二	芝麻有機飯 蜜芝麻,有機米(蒸)	焗烤咖哩豬 豬肉,馬鈴薯,乾籬菜,起司(煮)	古早味翅腿*2 翅小腿(燻)	玉筍花椰 花椰菜,玉米筍(炒)	有機蔬菜(綠) 地瓜紫米甜湯 ~溫~ 山粉(煮)	水果	7	3	2	3	875
7	三	香Q白飯 白米(蒸)	日式親子丼 雞肉,蛋,洋蔥(煮)	★海苔花枝丸*2 海苔絲,花枝丸(炸)	香菇甘藍 高麗菜,乾香菇(炒)	青菜(綠) 蘿蔔排骨湯 蘿蔔,排骨(煮)		6	3	2	3	875
8	四	蔥油雞絲飯 雞肉絲,白米(蒸)	醬燒豬排*1 豬排(燻)	肉燥滷蛋*1 豬絞肉,蛋(燻)	鐵板銀芽 豆苗菜,乾籬菜(炒)	有機蔬菜(綠) 味噌海苔湯 海苔,豆腐(煮)	水果	6	3	2	3	875
9	五	~祝各位中秋連假愉快~										
12	一	小米飯 小米,白米(蒸)	韓式BBQ燒雞 雞肉,大白菜,年糕(燻)	肉茸蒸蛋 豬絞肉,蛋(蒸)	芹香海絲 海帶絲,芹菜(炒)	有機蔬菜(綠) 鮮瓜排骨湯 鮮瓜,排骨(煮)		6	3	2	3	853
13	二	有機白飯 有機米(蒸)	紅燒扣肉 豬肉,筍(燻)	★無骨鹽酥雞 雞肉,九層塔(炸)	腐皮燻瓜 鮮瓜,乾籬菜,生豆皮(炒)	有機蔬菜(綠) 巧達濃湯 馬鈴薯,馬鈴薯(煮)	水果	6	3	2	3	875
14	三	五穀飯 五穀米,白米(蒸)	壽喜燒肉 豬肉,洋蔥(燻)	咖哩魚丁煲 馬鈴薯,水波魚丁,乾籬菜(燻)	開陽白菜 大白菜,木耳,脆皮(炒)	青菜(綠) 海苔豆腐湯 海帶芽,豆腐(煮)		6	3	2	4	855
15	四	海苔香鬆飯 海苔香鬆,白米(蒸)	紅燒雞翅*1 雞翅(燻)	京醬豬 豬肉,洋蔥(炒)	雙彩花菜 花椰菜,番花菜(炒)	有機蔬菜(綠) 羅宋湯 番茄,馬鈴薯,豬肉(煮)	水果	6	3	2	3	887
16	五	玉米蛋炒飯 玉米,蛋,乾籬菜,飯(炒)	花生炒雞丁 雞花生,雞肉,乾籬菜(炒)	肉絲銀芽 豆苗菜,豬肉(炒)	哨子豆腐 豆腐,豬肉(燻)	青菜(綠) 洋芋大骨湯 馬鈴薯,排骨(煮)		6	3	2	4	840
19	一	士福油飯 雞花生,糯米,香菇,肉絲(蒸)	香烤雞排*1 雞排(燻)	客家小炒 豆干,豬肉,乾籬菜(炒)	彩燻花椰 花椰菜,時蔬(炒)	有機蔬菜(綠) 玉米雞湯 玉米,雞肉(煮)		6	3	2	3	857
20	二	有機白飯 有機米(蒸)	椰香咖哩雞 雞肉,馬鈴薯,蔬菜(煮)	★紅糟肉條 豬肉(炸)	螞蟻上樹 冬粉,高麗菜,豬肉(炒)	有機蔬菜(綠) 日式味噌湯 豆腐,海帶芽(煮)	水果	6	3	2	4	854
21	三	芝麻飯 蜜芝麻,白米(蒸)	糖醋咕咕肉 豬肉,地瓜(燻)	肉燥滷翅腿*1 豬絞肉,干丁,翅小腿(燻)	芝香季豆 白豆,四季豆(炒)	青菜(綠) 酸辣湯 筍,乾籬菜,豆腐(煮)		6	3	2	3	875
22	四	香Q白飯 白米(蒸)	泰式打拋肉片 豬肉,番茄,蔬菜(燻)	豆腐燒魚 豆腐,石斑魚(燻)	脆炒高麗 高麗菜,蔬菜(炒)	有機蔬菜(綠) 山粉圓甜湯 ~溫~ 山粉(煮)	水果	6	3	2	4	841
23	五	糙米飯 糙米,白米(蒸)	雞肉壽喜燒 雞肉,洋蔥(燻)	奶香玉米蒸蛋 玉米,蛋,奶粉(蒸)	金茸鮮瓜 鮮瓜,時蔬(炒)	青菜(綠) 紅棗排骨湯 紅棗,排骨,籬菜(煮)		6	3	2	3	875
26	一	焗烤拿波里肉醬螺旋麵 焗烤義大利麵,起司,玉米,乾籬菜(燻)	懷舊滷雞排*1 雞排(燻)	★地瓜魚條 虱目魚條*1,地瓜(炸)	乾絲海帶絲 乾絲,時蔬(炒)	有機蔬菜(綠) 香菇雞湯 香菇,雞腿,雞肉(煮)	T A O 豆 漿	6	3	2	3	857
27	二	胚芽有機飯 胚芽,有機米(蒸)	歐風白醬佐雞 雞肉,馬鈴薯,乾籬菜,胡椒粉(煮)	毛豆炒蛋 毛豆,蛋,玉米(炒)	蝦香白菜滷 蝦仁,大白菜,蔬菜(炒)	有機蔬菜(綠) 黃瓜豚骨湯 黃瓜,排骨(煮)	水果	6	3	2	3	875
28	三	紫米飯 紫米,白米(蒸)	炙燒翅小腿*2 翅小腿(燻)	豆干滷肉 豆干,豬肉(燻)	雙星花椰 花椰菜,番花菜(炒)	青菜(綠) 玉米濃湯 乾籬菜,玉米,蛋(煮)		6	3	2	4	854
29	四	香Q白飯 白米(蒸)	醬爆豬柳 洋蔥,豬柳(炒)	咖哩洋芋燒雞 馬鈴薯,雞肉,素豆仁(燻)	紅片甘藍 高麗菜,乾籬菜(炒)	有機蔬菜(綠) 海苔蛋花湯 海帶芽,蛋(煮)	水果	6	3	2	4	851
30	五	芝麻飯 蜜芝麻,白米(蒸)	茄汁魚丁 洋蔥,馬鈴薯,水波魚丁(燻)	金圓排骨*1 豬排(燻)	鐵板銀芽 豆苗菜,乾籬菜(炒)	青菜(綠) 養生雞湯 雞腿,雞肉(煮)		6	3	2	3	113

★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★本廠未使用輻射污染食品★

★本菜單含有蝦、花生、蛋、小麥、奶類及相關製品,不適台過敏體質食用★本公司皆使用國產豬肉★

類別	主菜種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材特性分析(次/月)		其他分析(次/月)	
	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		炸物	甜湯
0次	2次	0次	12次	29次	0次	2次		4次	2次