



士福餐盒 2792-8561

111年10月 建安國小 營養午餐菜單



HACCP南評參製字第151號
營養師 李佩貞(營養字第008142號)
台北市內湖區新明路193,195,197號

李佩貞



日期	星期	主食	主菜	副主菜	副菜	湯品	附品	牛奶	雞蛋	魚肉	豆類	蔬菜	水果	其他
3	一	芝麻飯 黑芝麻,白米	醬煲雞丁 雞肉,紅蘿蔔(炒)	回鍋肉片 豆干,豬肉,高麗菜(炒)	咖哩洋芋 馬鈴薯,紅蘿蔔(煮)	有機蔬菜(綠) 玉米豚骨湯 玉米,豬骨(煮)								0.5
4	二	海苔香鬆 有機飯 海苔香鬆,有機白米	匈牙利燻肉 豬肉,馬鈴薯,紅蘿蔔(燻)	奶香蒸蛋 奶粉,蛋(炒)	木耳白菜 大白菜,木耳,蔬菜(煮)	有機蔬菜(綠) 香菇雞湯 蔬菜,香菇,雞肉(煮)	水果							0.5
6	四	香Q白飯 白米	糖醋雞丁 雞肉,地瓜(燻)	豆干滷味 豆干,海帶結(滷)	枸杞鮮瓜 大黃瓜,枸杞(炒)	有機蔬菜(綠) 肉骨茶湯 蘿蔔,豆腐皮,肉骨茶(煮)	水果							0.5
7	五	咖哩烏龍炒麵 烏龍麵,豬肉,高麗菜,紅蘿蔔	紅燒豬排*1 豬排(燒)	★地瓜魚條 地瓜,魚白魚條(炸)	雙色花椰 花椰菜,青花菜,蔬菜(炒)	素菜(綠) 羅宋湯 豬肉,高麗菜,馬鈴薯,番茄(煮)								0.5

~祝各位雙十國慶愉快!~

11	二	蔥油雞絲 有機飯 雞肉絲,有機白米	泰式打拋豬 豬肉,番茄,洋蔥(煮)	毛豆燒豆腐 毛豆,豆腐,紅蘿蔔(燒)	木須銀芽 豆芽菜,木耳,紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜(綠) 山粉圓甜湯 山粉圓(煮)	水果							0.5
13	四	麥片飯 麥片,白米	蒜泥白肉 豬肉,豆荳菜(燒)	★香酥翅小腿*2 翅小腿(炸)	日式蘿蔔煮 蘿蔔,紅蘿蔔,海帶結(煮)	有機蔬菜(綠) 南瓜濃湯 南瓜,蛋,奶粉(煮)	水果							0.5
14	五	芝麻飯 黑芝麻,白米	佛蒙特 咖哩雞 雞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔(煮)	玉米炒蛋 蛋,玉米粒(炒)	金菇花椰 花椰菜,青花菜,金針菇(炒)	素菜(綠) 味噌湯 味噌,豆腐(煮)								0.5
17	一	焗烤茄汁肉醬 義大利麵 起司,蟹管麵,番茄,豬肉	蜜汁滷雞腿*1 雞腿(滷)	鮑菇凍豆腐 凍豆腐,杏鮑菇(燒)	蝦香白菜 蝦皮,大白菜,紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜(綠) 海帶排骨湯 海帶,豬骨(煮)								0.5
18	二	有機白飯 有機白米	照燒豬柳 豬肉,洋蔥(燒)	咖哩魚丁 馬鈴薯,青豆仁,水浸魚丁(燒)	彩繪鮮瓜 鮮瓜,紅蘿蔔,木耳(炒)	有機蔬菜(綠) 三絲豆腐湯 筍,豆腐,紅蘿蔔,木耳(煮)	水果							0.5
20	四	黑白芝麻飯 黑芝麻,白芝麻,白米	奶香菇雞 雞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔(燒)	干片肉絲 干片,豬肉,蔬菜(炒)	香炒甘藍 高麗菜,紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜(綠) 蘿蔔排骨湯 蘿蔔,排骨(煮)	水果							0.5
21	五	地瓜飯 地瓜,白米	紅燒滷肉 豬肉,筍(滷)	螞蟻上樹 豬絞肉,冬粉,豆荳菜(炒)	紅絲條豆 紅蘿蔔,豆段(炒)	素菜(綠) 玉米蛋花湯 玉米粒,蛋,紅蘿蔔(煮)								0.5
24	一	招牌 士福油飯 糯米,蝦米,豬肉,香菇	香烤雞翅 *1 三節雞翅(烤)	QQ滷蛋*1 蛋(滷)	白綠雙花 花椰菜,青花菜(炒)	有機蔬菜(綠) 綠豆麥片湯 綠豆,麥片(煮)	TAP 豆漿							0.5
25	二	有機白飯 有機白米	醬燒鮮魚煲 馬鈴薯,魚丁,紅蘿蔔(燒)	豆皮燻雞 鮮豆皮,雞肉(燻)	蝦香高麗 高麗菜,蝦皮,紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜(綠) 黃瓜排骨湯 黃瓜,豬骨(煮)	水果							0.5
27	四	香鬆飯 香鬆,白米(蒸)	糖醋咕咾肉 豬肉,地瓜(過油)燻	毛豆肉茸炒蛋 毛豆,豬肉,蛋(炒)	奶香玉米 馬鈴薯,紅蘿蔔,玉米,奶粉(炒)	有機蔬菜(綠) 味噌豆腐湯 海苔,豆腐(煮)	水果							0.5
28	五	紅藜飯 紅藜,白米	韓式泡菜豬 豬肉,大白菜,年糕(燒)	豆瓣炒雞 蔬菜,雞肉(炒)	椒香銀芽 豆荳菜,蔬菜(炒)	素菜(綠) 南瓜蛋花湯 南瓜,蛋(煮)								0.5
31	一	香Q白飯 白米	南洋咖哩雞 馬鈴薯,雞肉,紅蘿蔔(煮)	大溪滷味 蘿蔔,豆干(滷)	脆薯炒肉絲 豬肉,刈毫(炒)	有機蔬菜(綠) 海帶蛋花湯 海帶,蛋(煮)								0.5

★因市場因素更換菜色,敬請見諒★本菜單採用非基因改造之玉米及豆製品★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、不適合過敏體質食用★本公司皆使用國產豬肉★

類別 及其數量	主菜種類(2/10)			主菜食料特性分析(2/10)			副菜食料分析(2/10)		其他分析(2/10)	
	魚肉 及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食料	調理 食品	蛋肉 類	煎五 食品	其他	炸物	甜 品
0.2	1.2	0.2	0.2	1.0	0.2	0.2	1.2	0.2	0.2	0.2