



士福餐盒 2792-8561

111年12月建安國小營養午餐菜單



HACCP衛評參製字第151號
營養師 李佩真(營養字第008142號)
。台北市內湖區新明路103-105-107號

李佩真



日期	星期	主食	主菜	副主菜	副菜	湯品	附品	營養成分
1	四	小米飯 小米.白米	洋蔥炒雞 雞肉.洋蔥(炒)	番茄 滑蛋 燒 豆腐 蕃茄.豆腐.蛋(燒)	肉絲炒季豆 豬肉.四季豆.魷蘿蔔(炒)	有機 蔬菜 (綠)	鮮瓜排骨湯 胡瓜.魷蘿蔔.排骨(煮)	水果 6 3 2 3 83%
2	五	芝麻飯 黑芝麻.白米	南洋咖哩豬 馬鈴薯.豬肉.魷蘿蔔(煮)	香烤蝦捲*1 蝦捲(烤)	醬煮蘿蔔 蘿蔔.玉米段(煮)	青菜 (綠)	海帶蛋花湯 海帶芽.蛋(煮)	水果 6 3 2 4 84%
5	一	肉絲炒麵 豬肉.魷蘿蔔.香菇.洋蔥..麵	醬燒豬排*1 豬排(燒)	芝香黑豆干 白芝麻.黑豆干(燙)	脆炒高麗 高麗菜.魷蘿蔔.木耳(炒)	有機 蔬菜 (綠)	玉米雞湯 玉米.雞肉(煮)	水果 6 3 2 3 85%
6	二	海苔香鬆 有機飯 海苔香鬆.有機白米	鮮蔬炒雞丁 雞肉.四季豆.豆乾(炒)	★椒鹽石斑魚 石斑魚(炸)	CHEESE奶香 焗洋芋 馬鈴薯.起司.花椰菜.魷蘿蔔(焗)	有機 蔬菜 (綠)	綠豆薏仁湯 綠豆.薏仁(煮)	水果 6 3 2 3 83%
8	四	香Q白飯 白米	蠔油豬柳 豬肉.洋蔥.魷蘿蔔(炒)	香菇玉米蒸蛋 香菇.玉米.蛋(蒸)	木耳炒瓜 大苦瓜.木耳.金針菇(煮)	有機 蔬菜 (綠)	味噌豆腐湯 海帶芽.豆腐(煮)	水果 6 3 2 3 87%
9	五	魷藜飯 魷藜麥.白米	麻油燒雞 雞肉.杏鮑菇.魷蘿蔔(燒)	泰式打拋豬 番茄.九層塔.豬肉.豆薯(炒)	鐵板銀芽 豆芽菜.魷蘿蔔.木耳(炒)	青菜 (綠)	肉骨茶湯 豬肉.生豆皮.蘿蔔(煮)	水果 6 3 2 4 92%
12	一	香Q白飯 白米	魷燒滷肉 豬肉.筍(燙)	番茄炒蛋 番茄.蛋(炒)	蝦香白菜 蝦皮.大白菜.魷蘿蔔(炒)	有機 蔬菜 (綠)	三鮮豆腐湯 木耳.魷蘿蔔.肉絲.豆腐(煮)	水果 6 3 2 3 85%
13	二	葱油雞絲 有機飯 雞肉絲.有機白米	照燒豬排*1 豬排(燒)	肉香豆腐 豬絞肉.豆腐.毛豆(煮)	彩繪鮮瓜 苦瓜.魷蘿蔔.木耳(炒)	有機 蔬菜 (綠)	蘿蔔雞湯 雞肉.蘿蔔.魷蘿蔔(煮)	水果/TAD 豆漿 6 3 2 3 87%
15	四	麥片飯 麥片.白米	奶香菇雞 雞肉.馬鈴薯.魷蘿蔔(燒)	海苔花枝丸*2 海苔絲.花枝丸(燒)	芝麻季豆 白芝麻.四季豆(炒)	有機 蔬菜 (綠)	田園蔬菜湯 豬肉.高麗菜.番茄.洋蔥(煮)	水果 6 3 2 3 135%
16	五	芝麻飯 芝麻.白米	★鹽酥雞*4 雞肉.地瓜.九層塔(炸)	干丁肉燥 豬絞肉.干丁.乾香菇(煮)	雙星花椰 花椰菜.青花菜.魷蘿蔔(炒)	青菜 (綠)	玉米蛋花湯 玉米.蛋.魷蘿蔔(煮)	水果 6 3 2 4 180
19	一	小米飯 小米.白米	親子雞肉丼 雞肉.洋蔥.雞蛋(煮)	腐皮花枝捲*1 花枝捲(烤)	韭香銀芽 豆芽菜.魷蘿蔔.韭菜(炒)	有機 蔬菜 (綠)	日式味噌湯 海帶芽.豆腐(煮)	水果 6 3 2 3 135%
20	二	有機白飯 有機白米	咖哩魚丁 水煮魚丁.馬鈴薯.魷蘿蔔(過油)	肉茸蒸蛋 豬肉.雞蛋(蒸)	番茄 有機高麗菜 高麗菜.番茄.木耳(炒)	青菜 (綠)	豆薯肉絲湯 豆薯.豬肉.魷蘿蔔(煮)	水果 6 3 2 4 180
22	四	~耶誕~ 焗烤茄汁 義大利麵 起司.管麵.蕃茄.豬肉	★脆皮 炸雞腿*1 雞腿(炸)	地瓜條*4 地瓜(烤)	金菇豆段 金針菇.豆段(炒)	有機 蔬菜 (綠)	~冬至~ 魷豆紫米 小湯圓 魷豆.紫米.小湯圓(煮)	水果 6 3 2 4 180
23	五	燕麥飯 燕麥.白米	薑汁燒肉 豬肉.豆芽菜(燒)	小魚干片 豆干.小魚干(炒)	彩繪花椰 花椰菜.青花菜.木耳.魷蘿蔔(炒)	青菜 (綠)	玉米濃湯 玉米.蛋.馬鈴薯.奶奶(煮)	水果 6 3 2 3 135%

Happy 耶誕節

26	-	鰻魚香鬆飯 鰻魚香鬆.白米	洋蔥爆豬柳 豬肉.洋蔥.四季豆(炒)	糖醋石斑魚 地瓜.木耳.石斑魚(過油>燒)	鐵板豆腐 鈴蘭蔔.毛豆仁.豆腐(炒)	有機 蔬菜 (綠)	香菇雞湯 香菇.蘿蔔.雞肉(煮)	TAP 豆漿	6	3	2	3	857
27	二	芝麻有機飯 芝麻.有機白米	歐風白醬佐雞 馬鈴薯.雞肉.鈴蘭蔔.奶粉(燒)	干片炒肉絲 豆干片.豬肉絲.木耳(炒)	白菜滷 大白菜.木耳.鈴蘭蔔(炒)	有機 蔬菜 (綠)	黃瓜排骨湯 苦瓜.排骨(煮)	水果 /TAP 豆漿	6	3	2	4	180
29	四	招 牌 士 福 油 飯 糯米.豬肉.香菇	古早味小翅膀*2 翅小翅膀(滷)	馬鈴薯炒蛋 馬鈴薯.鈴蘭蔔.蛋.毛豆仁(炒)	蝦香高麗 高麗菜.蝦皮.鈴蘭蔔.木耳(炒)	有機 蔬菜 (綠)	筍香肉絲湯 筍.香菇.豬肉(煮)	水果	6	3	2	4	180

★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，不適合過敏體質食用★本公司皆使用國產豬肉★

主菜種類(次/日)			主菜食材特性分析(次/日)			副菜食材分析(次/日)		其他分析(次/日)	
豆類 及其製品	魚肉 及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理 食品	加五食品		作物	甜度
						色 肉 類	其他		
0次	1次	2次	4次	16次	0次	0次	0次	3次	2次