



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193.195.197號



李佩真

日期	星期	主食	主菜	副主菜	副菜	湯品	附品	水果	豆類	蔬菜	肉類	魚類	蛋類	其他
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 番茄、豆腐、蛋(燒)	肉絲炒季豆 豬肉、四季豆、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜(綠)	鮮瓜排骨湯 胡瓜、紅蘿蔔、排骨(煮)	水果	6	3	2	3	833	
2	五	芝麻飯 黑芝麻、白米	南洋咖哩豬 馬鈴薯、豬肉、紅蘿蔔(煮)	香烤蝦捲*1 蝦捲(烤)	醬煮蘿蔔 蘿蔔、玉米段(煮)	青菜(綠)	海苔蛋花湯 海帶芽、蛋(煮)		6	3	2	4	846	
5	一	肉絲炒麵 豬肉、紅蘿蔔、香菇、洋蔥、麵	醬燒豬排*1 豬排(燒)	芝香黑豆干 白芝麻、黑豆干(燻)	脆炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	有機蔬菜(綠)	玉米雞湯 玉米、雞肉(煮)		6	3	2	3	853	
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、豆薯(炒)	★椒鹽石斑魚 石斑魚(炸)	CHEESE奶香 焗洋芋 馬鈴薯、起司、花椰菜、紅蘿蔔(烤)	有機蔬菜(綠)	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁(煮)	水果	6	3	2	3	830	
8	四	香Q白飯 白米	蠔油豬柳 豬肉、洋蔥、紅蘿蔔(炒)	香菇玉米蒸蛋 香菇、玉米、蛋(蒸)	木耳炒瓜 大黃瓜、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	875	
9	五	紅藜飯 紅藜麥、白米	麻油燒雞 雞肉、杏鮑菇、紅蘿蔔(燒)	泰式打拋豬 番茄、九層塔、豬肉、豆薯(炒)	鐵板銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	青菜(綠)	肉骨茶湯 豬肉、生豆皮、蘿蔔(煮)		6	3	2	4	920	
12	一	香Q白飯 白米	紅燒滷肉 豬肉、筍(燻)	番茄炒蛋 番茄、蛋(炒)	蝦香白菜 蝦皮、大白菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜(綠)	三絲豆腐湯 木耳、紅蘿蔔、肉絲、豆腐(煮)		6	3	2	3	853	
13	二	蔥油雞絲 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 黃瓜、紅蘿蔔、木耳(炒)	有機蔬菜(綠)	蘿蔔雞湯 雞肉、蘿蔔、紅蘿蔔(煮)	水果 TAP 豆漿	6	3	2	3	875	
15	四	麥片飯 麥片、白米	奶香菇雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔(燒)	海苔花枝丸*2 海苔絲、花枝丸(烤)	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、紅蘿蔔(炒)	青菜(綠)	玉米蛋花湯 玉米、蛋、紅蘿蔔(煮)		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、紅蘿蔔、韭菜(炒)	有機蔬菜(綠)	日式味噌湯 海帶芽、豆腐(煮)		6	3	2	3	135	
20	二	有機白飯 有機白米	咖哩魚丁 水鯊魚丁、馬鈴薯、紅蘿蔔(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、紅蘿蔔(煮)	水果	6	3	2	4	180	
22	四	~耶誕~ 焗烤茄汁 義大利麵 起司、蟹管麵、番茄、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~ 紅豆紫米 小湯圓 紅豆、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、豆荳菜(燒)	小魚干片 豆干、小魚干(炒)	彩繪花椰 花椰菜、青花菜、木耳、紅蘿蔔(炒)	青菜(綠)	玉米濃湯 玉米、蛋、馬鈴薯、奶粉(煮)		6	3	2	3	135	

Happy 耶誕節

26	一	鯉魚香鬆飯 鯉魚香鬆、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 紅蘿蔔、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、紅蘿蔔、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、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜(綠)	黃瓜排骨湯 黃瓜、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	古早味小翅腿*2 翅小翅(燻)	馬鈴薯炒蛋 馬鈴薯、紅蘿蔔、蛋、毛豆仁(炒)	蝦香高麗 高麗菜、蝦皮、紅蘿蔔、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	

校慶補假不供餐

★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、不適者過敏體質食用★本公司皆使用國產豬肉★

主菜食材特性分析(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)			
豆類 及豆制品	魚肉 及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理 食品	魚肉 及海鮮	其他	加五食品	其他	炸物	甜湯	0次	1次	2次	3次
0次	1次	7次	9次	16次	0次	13次	0次	0次	3次	2次					