



士福餐盒 2792-8561

112年1.2月 建安國小 營養午餐菜單

HACCP衛評參字第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號

李佩真

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	附品	營養成分
2	一	元旦連假						總
3	二	海苔香鬆 有機飯 (海苔香鬆,有機白米(蒸))	醬爆肉絲 (豬肉,洋蔥(炒))	奶香玉米 蒸蛋 (奶精,玉米,蛋(蒸))	蝦香白菜 (蝦皮,大白菜,木耳,鮑羅蔔(適))	有機 蔬菜	香菇雞湯 (雞肉,香菇,羅蔔(蒸))	水果 水果 5.2 3 2 3 801
4	三	小米飯 (小米,白米(蒸))	照燒豬排*1 (豬排(燒))	小魚干片 (豆干片,小魚干(炒))	鐵板銀芽 (豆芽菜,木耳,鮑羅蔔(炒))	標章 青菜	玉米蛋花湯 (玉米,鮑羅蔔,蛋(蒸))	水果 水 5.2 3 2 3 814
5	四	拿坡里肉醬 義大利麵 (豬肉,鮑羅蔔,玉米粒,義大利麵(蒸))	B3 Q 烤雞翅*1 (雞翅(烤))	海山醬 關東煮 (鮑羅蔔,玉米粒,凍豆腐(蒸))	白絳雙花 (花絳菜,青花菜(炒))	有機 蔬菜	綠豆甜湯 (綠豆,西谷米(蒸))	水果 水 5.4 3 2 3 815
6	五	香Q白飯 (白米(蒸))	蒜香豬肉 (豬肉,四季豆(炒))	★香酥魚條*2 (虱目魚條(炸))	脆炒高麗 (高麗菜,鮑羅蔔,木耳(炒))	標章 青菜	味噌湯 (海帶芽,豆腐(蒸))	水 5.3 3 2 3 803.5
7	六	芝麻飯 (黑芝麻,白米(蒸))	三杯塔香雞 (雞肉,鮑羅蔔,九層塔(炒))	肉香豆腐 (豬肉,豆腐,毛豆仁(燒))	金針菇 炒脆薯絲 (金針菇,豆薯,木耳(炒))	標章 青菜	肉骨茶湯 (豬肉,生豆皮,羅蔔(蒸))	水 5.5 3 2 3 803.5
9	一	胚芽飯 (胚芽,白米(蒸))	南洋咖哩雞 (雞肉,馬鈴薯,鮑羅蔔(蒸))	回鍋干片 (豆干,高麗菜(炒))	香菇季豆 (四季豆,香菇,鮑羅蔔(炒))	有機 蔬菜	玉米排骨湯 (玉米,排骨(蒸))	水 5.4 3 2 3 810.5
10	二	肉絲蛋 炒有機飯 (肉絲,蛋,有機飯(炒))	香烤 翅小腿*2 (翅小腿(烤))	糖醋魚丁 (水餃魚,地瓜(過油,燒))	蘿蔔佃煮 (蘿蔔,鮑羅蔔(蒸))	有機 蔬菜	味噌 海芽蛋花湯 (海帶芽,蛋(蒸))	水果 水 5.2 3 2 3 814
11	三	香Q白飯 (白米(蒸))	脆薯炒肉柳 (豬柳,豆薯(炒))	鐵板豆腐 (豬肉,豆腐(燒))	蝦香高麗 (高麗菜,鮑羅蔔,木耳,蝦皮(炒))	標章 青菜	鮮瓜雞湯 (青瓜,雞肉(蒸))	水 5.1 3 2 4 857
12	四	芝麻飯 (芝麻,白米(蒸))	CHEESE 焗烤白醬雞 (起司,雞肉,玉米,馬鈴薯,蔬菜(烤))	海苔 花枝丸*2 (花枝丸(燒))	白菜滷 (大白菜,木耳,鮑羅蔔(適))	有機 蔬菜	蔬菜豆腐湯 (豆腐,菇,筍(蒸))	水 5.0 3 2 3 805
13	五	鮎藜飯 (鮎藜麥,白米(蒸))	爆炒豬肉 (豬肉片,豆芽菜(炒))	香菇蒸蛋 (香菇,蛋(蒸))	海帶三絲 (海帶乾,干貝,鮑羅蔔(炒))	標章 青菜	羅宋湯 (馬鈴薯,番茄,洋芋(蒸))	TAP 豆漿 5.1 3 2 4 857
16	一	台式 肉燥麵 (豬絞肉,干丁,麵(蒸))	滷雞腿*1 (雞腿(滷))	番茄炒蛋 (番茄,蛋(炒))	鮎絲高麗 (高麗菜,鮎羅蔔(炒))	有機 蔬菜	海帶排骨湯 (海帶,豬骨(蒸))	水 5.5 3 2 3 826
17	二	有機白飯 (有機白米(蒸))	★鹽酥雞*4 (雞肉(炸))	奶油咖哩肉燥 (起司,馬鈴薯,鮎羅蔔,豬肉(燒))	金萱花椰 (金針菇,鮎羅蔔,花椰菜(炒))	有機 蔬菜	冬瓜山粉圓 (山粉圓(蒸))	水果 水 5.2 3 2 4 864
18	三	糙米飯 (糙米,白米(蒸))	壽喜燒肉 (雞肉,洋蔥(燒))	螞蟻上樹 (冬粉,豬肉,高麗菜(炒))	鮮菇炒瓜 (菇,蕃瓜(炒))	標章 青菜	大滷湯 (豆腐,木耳,豬肉,鮎羅蔔(蒸))	水 5.0 3 2 3 805
19	四	芝麻飯 (芝麻,白米(蒸))	塔香燒魚 (九層塔,水煮魚丁(燒))	麻油雞 (雞肉,杏鮑菇,玉米段,生豆皮(蒸))	肉燥豆芽 (豬肉,豆芽菜,鮎羅蔔(炒))	有機 蔬菜	田園蔬菜湯 (蕃茄,高麗菜,洋蔥,鮎羅蔔(蒸))	水果 水 5.2 3 2 4 864

過年囉！新年快樂 閨家平安 寒假愉快

2/13	一	玉米飯 (玉米粒,白米(蒸))	匈牙利燉肉 (馬鈴薯,豬肉(燒)(茄汁))	客家小炒 (豆干,豬肉,洋蔥(燒))	蘿蔔佃煮 (鮎羅蔔,羅蔔,杏鮑菇(蒸))	有機 蔬菜	養生雞湯 (枸杞,豆乾,雞肉(蒸))	水 5.4 3 2 3 810.5
14	二	黑白芝麻 有機飯 (黑白芝麻,有機米(蒸))	醬爆雞丁 (雞肉,洋蔥,鮎羅蔔(炒))	番茄炒蛋 (番茄,蛋(炒))	針菇花椰菜 (金珍菇,花椰菜,青花菜(炒))	有機 蔬菜	蘿蔔排骨湯 (蘿蔔,排骨(蒸))	水果 水 5.2 3 2 3 814
15	三	香Q白飯 (白米(蒸))	★脆皮 炸雞翅*1 (雞翅(炸))	干丁肉燥 (豬肉,干丁(蒸))	蝦香高麗 (高麗菜,鮎羅蔔,木耳,蝦皮(炒))	標章 青菜	芳菜肉絲湯 (薑豆芽,豬肉(蒸))	水 5.1 3 2 4 857
16	四	焗烤茄汁肉醬 義大利麵 (起司,螺旋麵,蕃茄,豬肉)	蜜汁豬排*1 (豬排(燒))	香Q滷蛋*1 (蛋(滷))	脆炒白菜 (大白菜,木耳,鮎羅蔔(適))	有機 蔬菜	綠豆地瓜 甜湯 (綠豆,地瓜(蒸))	水果 水 5.2 3 2 3 814
17	五	五穀飯 (五穀米,白米(蒸))	三杯雞 (雞肉,杏鮑菇,九層塔(炒))	肉香豆腐 (豬肉,豆腐,毛豆仁(燒))	雙色洋芋 (馬鈴薯,鮎羅蔔(蒸))	標章 青菜	珍菇什錦湯 (菇,筍,木耳(蒸))	水 5.1 3 2 4 857
18	六	麥片飯 (麥片,白米(蒸))	洋蔥豬柳 (豬柳,洋蔥(炒))	糖醋燒魚 (地瓜,水煮魚丁(燒))	芝麻海根 (海根,白芝麻(燒))	標章 青菜	玉米蛋花湯 (玉米粒,包,鮎羅蔔(蒸))	水 5.5 3 2 3 803.5
20	一	胚芽飯 (胚芽,白米(蒸))	佛蒙特 咖哩雞 (雞肉,馬鈴薯,鮎羅蔔(蒸))	滑嫩蒸蛋 (蛋(蒸))	木耳高麗 (高麗菜,鮎羅蔔,木耳(炒))	有機 蔬菜	味噌湯 (海帶芽,豆腐(蒸))	水 5.4 3 2 3 810.5
21	二	雞絲 有機飯 (地瓜,有機米(蒸))	鮎燒豬排*1 (豬排(燒))	豆干滷海苔 (豆干,海帶乾(適))	鮎絲豆芽 (豆芽菜,鮎羅蔔(蒸))	有機 蔬菜	鮎豆麥片湯 (鮎豆,麥片(蒸))	水果 水 5.2 3 2 3 814
22	三	鮎藜飯 (鮎藜麥,白米(蒸))	吉野家燒肉 (豬肉,洋蔥,白芝麻(燒))	凍腐關東煮 (蘿蔔,玉米段,凍豆腐(蒸))	蝦香季豆 (四季豆,鮎羅蔔,蝦皮(炒))	標章 青菜	鮮瓜雞湯 (大青瓜,雞肉(蒸))	TAP 豆漿 5.1 3 2 4 857
23	四	香Q白飯 (白米(蒸))	白醬奶香 菇菇雞 (雞肉,鮎羅蔔,馬鈴薯,杏鮑菇(蒸))	香烤 花枝丸*2 (花枝丸(燒))	海帶三絲 (海帶乾,干貝,鮎羅蔔(炒))	有機 蔬菜	蕃茄蛋花湯 (蕃茄,蛋(蒸))	水果 水 5.0 3 2 3 805
24	五	芝麻飯 (芝麻,白米(蒸))	鮎燒滷肉 (豬肉,筍(滷))	★炸魚條*1 (虱目魚條(炸))	彩繪花椰 (花椰菜,青花菜,鮎羅蔔,木耳(炒))	標章 青菜	巧達濃湯 (馬鈴薯,蛋,鮎羅蔔(蒸))	水 5.5 3 2 4 871

★本市場向青農採購菜色, 請認真選★本菜單採用非基因改造玉米及豆製品★

★本菜單含有蝦、花生、蛋、小麥、奶類及相關製品、不適合過敏體質食用★

★本公司皆使用國產豬肉★

主菜種類(次/月)				主菜食材營養成分分析(次/月)			副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)	
							加瓦魚品		序號	
品項	魚肉	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理 食品	魚肉	其他			
○次	1次	12次	12次	25次	○次	2次	1次	4次	4次	