



士福餐盒 2792-8561

112年3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)

李佩真

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	附品	全營養 熱量 攝取量 (份)	豆 蛋白質 (份)	粗 纖維 (份)	油 脂 (份)	熱 量 kcal	鈉 含量 (mg)
2	四	香Q白飯 白米(蒸)	醬爆豬柳 豬柳.洋蔥(炒)	花枝丸*2 花枝丸(烤)	肉燥豆芽 豬肉.豆芽菜.魠蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	三絲豆腐湯 木耳.魠蘿蔔.筍.豆腐(煮)	水果	5	3	2	3	760	317
3	五	芝麻飯 黑芝麻.白米(蒸)	主廚滷肉 筍.豬肉(滷)	玉米炒蛋 玉米.馬鈴薯.蛋(炒)	銀蘿蔔 蘿蔔.魠蘿蔔.動豆腐(煮)	青菜	鮮瓜雞湯 黃瓜.雞肉(煮)		5	2	2	2	685	318
6	一	胚芽飯 胚芽米.白米(蒸)	蒜香燒雞 魠蘿蔔.雞肉(燒)	奶香蒸蛋 奶奶.蛋(蒸)	脆炒高麗 高麗菜.魠蘿蔔.木耳(炒)	有機 蔬菜	莢菜肉絲湯 筍豆芽.豬肉.海帶絲(煮)		5	3	2	3	752	319
7	二	香鬆有機飯 香鬆.有機白米(蒸)	馬鈴薯魠燒肉 豬肉.魠蘿蔔.馬鈴薯(煮)	海結滷豆干 海帶結.豆干(滷)	炒花椰 魠蘿蔔.花椰菜.青花菜(炒)	有機 蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓(煮)	水果	5	3	2	3	734	320
9	四	蛋炒飯 蛋.玉米.魠蘿蔔.青豆仁.飯(炒)	蜜汁烤雞翅*1 雞翅(烤)	肉香燒豆腐 豬肉.豆腐.毛豆仁(燒)	鮮菇燴瓜 金針菇.黃瓜.魠蘿蔔(燒)	有機 蔬菜	蔬菜羅宋湯 高麗菜.番茄.馬鈴薯(煮)	水果	5	3	2	2	778	322
10	五	香Q白飯 白米(蒸)	三杯菇菇雞 九層塔.杏鮑菇.雞肉(燒)	螞蟻上樹 豬肉.冬粉.高麗菜(炒)	豆皮白菜 生豆皮.魠蘿蔔.大白菜(炒)	青菜	蘿蔔大骨湯 蘿蔔.排骨(煮)		5	3	2	3	783	323
13	一	焗烤茄汁 義大利麵 起司.豬肉.魠蘿蔔.玉米.義大利麵(焗)	★ 脆皮 炸翅腿*2 翅膀(炸)	毛豆炒蛋 毛豆.玉米.蛋(炒)	肉香豆段 豬肉.豆段.魠蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜.蛋(煮)		5	3	2	3	805	324
14	二	玉米有機飯 玉米.有機白米(蒸)	韓式炒雞 大白菜.年糕.雞肉(炒)	小魚干片 小魚干.豆干片(炒)	蝦皮高麗 蝦皮.高麗菜.木耳.魠蘿蔔	有機 蔬菜	味噌海苔 蛋花湯 海帶芽.蛋(煮)	水果	5	3	2	3	742	325
16	四	香Q白飯 白米(蒸)	薑汁燒肉 洋蔥.豬肉.豆干(燒)	塔香魚丁 九層塔.水鱉魚丁(燒)	鐵板彩椒 豆芽 豆芽菜.木耳.彩椒(炒)	有機 蔬菜	大滷湯 豆腐.木耳.魠蘿蔔.豬肉(煮)	水果/ TAID 豆漿	5	3	2	2	748	327
17	五	糙米飯 糙米.白米(蒸)	醬爆雞丁 雞肉.魠蘿蔔.玉米筍(炒)	肉絲炒蘿蔔 豬肉.蘿蔔.香菇(炒)	茄汁洋芋 馬鈴薯.魠蘿蔔(燒)	青菜	胡瓜豆皮湯 大黃瓜.生豆皮(煮)		5	3	2	2	703	328
20	一	魠藜飯 魠藜麥.白米(蒸)	蒜泥白肉 豬肉.豆芽菜(煮)	豆干滷鮑菇 豆干.杏鮑菇(滷)	枸杞冬瓜 枸杞.冬瓜(燒)	有機 蔬菜	魠豆紫米湯 魠豆.紫米(煮)		5	3	2	2	703	329
21	二	香蔥雞絲 有機飯 雞肉.有機白米(蒸)	甜醬魚排*1 虱目魚排(過油>燒)	肉茸蒸蛋 豬肉.蛋(蒸)	腐皮白菜 生豆皮.魠蘿蔔.大白菜(炒)	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米.魠蘿蔔.蛋(煮)	水果	5	3	2	3	760	330
23	四	小米飯 小米.白米(蒸)	日式親子丼 雞肉.洋蔥.蛋(煮)	★地瓜薯條 地瓜(炸)	蝦香季豆 蝦皮.豆段.魠蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐.海帶芽(煮)	水果	5	3	2	3	805	332
24	五	海苔香鬆飯 海苔香鬆.白米(蒸)	歐風奶香雞 馬鈴薯.雞肉.魠蘿蔔.奶奶(煮)	番茄炒蛋 番茄.蛋(炒)	玉米結頭菜 玉米粒.結頭菜(炒)	青菜	珍菇什錦湯 金針菇.豬肉.木耳.魠蘿蔔(煮)		5	2	2	2	676	333
25	六	香Q白飯 白米(蒸)	醬燒豬排*1 豬排(燒)	回鍋干片 干片.豬肉.木耳(炒)	魠蘿炒瓜 魠蘿蔔.黃瓜(炒)	有機 蔬菜	薏仁雞湯 薏仁.馬鈴薯.雞肉(煮)		5	3	2	2	703	329
27	一	士福油飯 豬肉.蝦皮.糯米(蒸)	★ 香酥 炸雞翅*1 雞翅(炸)	大溪豆乾 黑豆干(滷)	肉絲花椰 豬肉.魠蘿蔔.花椰菜.青花菜(炒)	有機 蔬菜	薑絲海苔湯 海帶芽.薑(煮)		5	3	2	3	747	334
28	二	麥片有機飯 麥片.有機白米(蒸)	糖醋咕咾肉 地瓜.豬肉(過油>燒)	芝麻肉絲海根 白芝麻.豬肉.海根(滷)	奶奶洋芋 起司.馬鈴薯.魠蘿蔔.玉米粒.奶奶(燒)	有機 蔬菜	香菇雞湯 香菇.蘿蔔.雞肉(煮)	水果	5	3	2	3	787	335
30	四	香Q白飯 白米(蒸)	蒲燒小雞腿*2 翅腿(烤)	南瓜炒蛋 南瓜.蛋(炒)	木耳高麗 高麗菜.木耳.魠蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	蔬菜豆腐湯 筍.豆腐.胡蘿蔔.木耳(煮)	水果	5	3	2	3	805	337
31	五	芝麻飯 黑芝麻.白米(蒸)	蠻香肉柳 豬柳.洋蔥(炒)	咖哩魚丁 水鱉魚.豆腐.毛豆仁(煮)	香燴蘿蔔 蘿蔔.魠蘿蔔(滷)	青菜	玉米蛋花湯 玉米.蛋.魠蘿蔔(煮)		5	2	2	2	676	333

★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★

★本菜單含有海鮮、花生、堅果、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)			主菜食材营养价值分析(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	魚肉	其他	炸物	甜湯	
0次	1次	0次	10次	19次	0次	1次	1次	1次	3次	2次	