



士福餐盒 2792-8561

112年3月 建安國小 營養午餐菜單



HACCP衛評製字第151號  
營養師 李佩貞(營養字第008142號)

李佩貞



日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	附品	生食類 每份(100g)	豆魚蛋肉類 (100g)	蔬菜類 (100g)	油脂類 (100g)	熱量 kcal	鈣含量 (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(炸)	肉燥豆苳 豬肉、豆苳菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	三鮮豆腐湯 木耳、紅蘿蔔、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)	銀羅佻煮 蘿蔔、紅蘿蔔、動豆腐(煮)	青菜	鮮瓜雞湯 黃瓜、雞肉(煮)		5	2	2	2	685	318
6	一	胚苳飯 胚苳米、白米(蒸)	蒜香燒雞 紅蘿蔔、雞肉(燒)	奶香蒸蛋 奶粉、蛋(蒸)	脆炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	有機蔬菜	苳菜肉鮮湯 黃豆苳、豬肉、海帶鮮(煮)		5	3	2	3	752	319
7	二	香鬆有機飯 香鬆、有機白米(蒸)	馬鈴薯紅燒肉 豬肉、紅蘿蔔、馬鈴薯(煮)	海結滷豆干 海帶結、豆干(滷)	炒花椰 紅蘿蔔、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、紅蘿蔔、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、紅蘿蔔(燴)	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、紅蘿蔔、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、紅蘿蔔、玉米、義大利麵(烤)	★脆皮 炸翅腿*2 翅腿(炸)	毛豆炒蛋 毛豆、玉米、蛋(炒)	肉香豆段 豬肉、豆段、紅蘿蔔(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、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	味噌海苳 蛋花湯 海帶苳、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、水蘗魚丁(燒)	鐵板彩椒 豆苳菜、木耳、彩椒(炒)	有機蔬菜	大海湯 豆腐、木耳、紅蘿蔔、豬肉(煮)	水果 /TAP 豆漿	5	3	2	2	748	327
17	五	糙米飯 糙米、白米(蒸)	醬爆雞丁 雞肉、紅蘿蔔、玉米筍(炒)	肉鮮炒蘿蔔 豬肉、蘿蔔、香菇(炒)	茄汁洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔(燒)	青菜	胡瓜豆皮湯 大黃瓜、生豆皮(煮)		5	3	2	2	703	328
20	一	紅藜飯 紅藜麥、白米(蒸)	蒜泥白肉 豬肉、豆苳菜(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	紅豆紫米湯 紅豆、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>烤)	肉茸蒸蛋 豬肉、蛋(蒸)	腐皮白菜 生豆皮、紅蘿蔔、大白菜(炒)	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、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、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	味噌湯 豆腐、海帶苳(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、紅蘿蔔、奶粉(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、紅蘿蔔(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)	紅蘿炒瓜 紅蘿蔔、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)	肉鮮花椰 豬肉、紅蘿蔔、花椰菜、青花菜(炒)	有機蔬菜	薑鮮海苳湯 海帶苳、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>烤)	芝麻肉鮮海根 白芝麻、豬肉、海根(滷)	奶焗洋芋 起司、馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米粒、奶粉(烤)	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、紅蘿蔔(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)	螞蟻肉柳 豬柳、洋蔥(炒)	咖哩魚丁 水蘗魚、豆腐、毛豆仁(煮)	香滷蘿蔔 蘿蔔、紅蘿蔔(滷)	青菜	玉米蛋花湯 玉米、蛋、紅蘿蔔(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/月)				主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)	
豆類 及其製品	魚肉 及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理 食品	魚肉	加工食品 其他	炸物	甜湯
0次	1次	8次	10次	19次	0次	1次	1次	3次	2次