



士福餐盒 2792-8561

111年6月 懷生國小 營養午餐菜單



HACCP衛評參製字第151號
營養師 余瑛素(營養字第008066號)
台北市內湖區新明路193.195.197號

余瑛素



日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附品	營養成分分析(克/份)						熱能 kcal	鈣 mg	
							蛋白質	脂肪	碳水化合物	纖維	鈉	糖			磷
1	三	香Q白飯 白米(蒸)	滑蛋親子丼 雞肉,洋蔥,蛋(燒)	茄汁甜條 甜不辣(燒)	鐵板芥菜 豆芥菜,木耳(炒)	青菜(綠)	味噌豆腐湯 豆腐,柴魚片(煮)	5	3	2	3			700	233
2	四	糙米飯 糙米,白米(蒸)	爪哇咖哩豬 豬肉,馬鈴薯,紅蘿蔔(燒)	彩繪炒蛋 蛋,紅蘿蔔,玉米粒(炒)	玉筍花椰 花椰菜,玉米筍(炒)	有機蔬菜(綠)	田園蔬菜湯 番茄,高麗菜,豬肉(煮)	5.3	2.5	2	2.6			726	223
~祝各位端午連假愉快~															
6	-	古早味炸醬麵 白麵,豆干,豬肉,黑豆仁(煮,拌)	★黃金雞翅 雞翅(炸)	香甜紅豆包 紅豆包(蒸)	枸杞鮮瓜 鮮瓜,枸杞(炒)	有機蔬菜(綠)	味噌蛋花湯 海苔,蛋(煮)	5.7	3	2	3			772	233
7	二	有機白飯 有機白米(蒸)	三杯菇雞 雞肉,馬鈴薯(燒)	玉米蒸蛋 玉米粒,蛋,奶精(蒸)	香菇高麗 高麗菜,香菇(炒)	有機蔬菜(綠)	~甜湯~ 綠豆西米露 綠豆,西米(煮)	5.5	2.5	2	2.4	1		791	235
8	三	香Q白飯 白米(蒸)	照燒芝麻肉片 豬肉,洋蔥,白芝麻(燒)	螞蟻上樹 冬粉,高麗菜(炒)	木耳白菜 大白菜,木耳(炒)	青菜(綠)	乾果雞湯 雞肉,乾果,刈毫(煮)	5	3	2	3			723	211
9	四	麥片飯 麥片,白米(蒸)	糖醋嫩雞 雞肉,地瓜(燒)	豆干海結 豆干,海帶結(湯)	奶香洋芋 馬鈴薯,紅蘿蔔(燒)	有機蔬菜(綠)	筍片排骨湯 筍,排骨(煮)	5.5	2.5	2	2.2			722	221
10	五	芝麻飯 蛋芝麻,白米(蒸)	金圓排骨 豬排(燒)	麻婆豆腐 豆腐,黑豆仁(燒)	芝香豆段 豆段,白芝麻(炒)	青菜(白)	薑絲海苔湯 海苔(煮)	5.5	2.7	2	2.5			750	205
13	-	士福油飯 香菇,豬肉,花生,糯米(蒸,拌)	★椒鹽翅腿*2 翅小腿(炸)	夜市滷味 豆干,蘿蔔(湯)	木耳銀芽 豆芽菜,木耳(炒)	有機蔬菜(綠)	蕃瓜雞湯 大蕃瓜,雞肉(煮)	5.5	3	2	3			795	204
14	二	有機白飯 有機白米(蒸)	紅燒扣肉 豬肉,筍(燒)	QQ滷蛋*1 蛋(滷)	腐皮白菜 大白菜,豆腐皮(炒)	有機蔬菜(綠)	玉米濃湯 玉米粒,紅蘿蔔,蛋,奶精(煮)	5.5	3	2	2.6	1		837	221
15	三	芝麻飯 蛋芝麻,白米(蒸)	韓式年糕雞 雞肉,年糕,時蔬(燒)	醬燒魚條*1 魚條,時蔬(燒)	紅線鮮筍 筍,紅蘿蔔(炒)	青菜(綠)	海苔豆腐湯 豆腐,海苔(煮)	5	3	2	3			723	209
16	四	小米飯 小米,白米(蒸)	日式壽喜燒 豬肉,洋蔥(燒)	海帶三絲 乾絲,海帶絲(炒)	田園玉米 玉米粒,黑豆仁,紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜(綠)	羅宋湯 番茄,高麗菜,豬肉(煮)	5.5	3	2	2.5			773	201
17	五	香Q白飯 白米(蒸)	油腐燒雞 雞肉,油豆腐(燒)	義式燻菜 馬鈴薯,雞肉,紅蘿蔔(煮)	香菇甘藍 高麗菜,香菇(炒)	青菜(綠)	蘿蔔大骨湯 蘿蔔,排骨(煮)	5.5	3	2	2.5			773	209
20	-	地中海肉醬 義大利麵 豬肉,黑豆仁,義大利麵(煮,拌)	★酥脆卡啦雞 雞排(炸)	地瓜薯條 地瓜條(炸)	彩繪花椰 花椰菜,時蔬(炒)	有機蔬菜(綠)	酸辣湯 豆腐,時蔬(煮)	5.5	3	2	3			795	208
21	二	有機白飯 有機白米(蒸)	椰香咖哩雞 雞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔(燒)	海苔花枝丸 花枝丸(炸)	鮮蔬冬粉 冬粉,高麗菜(炒)	有機蔬菜(綠)	味噌湯 豆腐,海苔(煮)	5.5	3	2	3	1		855	231
22	三	香Q白飯 白米(蒸)	糖醋排骨 豬肉,地瓜(燒)	哨子豆腐 豬絞肉,豆腐,時蔬(燒)	韭香銀芽 豆芽菜,韭菜(炒)	青菜(綠)	白玉雞湯 雞肉,時蔬(煮)	5	3	2	3			723	204
23	四	芝麻飯 蛋芝麻,白米(蒸)	泰式打拋肉 豬肉,洋蔥(燒)	香烤翅腿*1 翅小腿(烤)	脆炒高麗 高麗菜,木耳(炒)	有機蔬菜(綠)	~甜湯~ 山粉圓甜湯 山粉圓(煮)	5.5	3	2	2.4			777	201
24	五	糙米飯 糙米,白米(蒸)	雞肉壽喜燒 雞肉,洋蔥(燒)	小魚乾片 豆干,小魚乾,芹菜(炒)	白菜海 大白菜,紅蘿蔔(湯)	青菜(綠)	鮮瓜排骨湯 鮮瓜,排骨(煮)	5.5	3	2	2.5			773	205
27	-	小米飯 小米,白米(蒸)	韓式泡菜豬 豬肉,大白菜,年糕(燒)	麥克雞塊*2 麥克雞塊(烤)	乾線海帶絲 乾線,海帶絲(炒)	有機蔬菜(綠)	玉米蛋花湯 玉米粒,蛋,紅蘿蔔(煮)	5.5	3	2	3			795	221
28	二	蔥油雞絲有機飯 雞絲,有機白米(蒸,拌)	★黃金魚排 魚排(炸)	紅燒百頁 百頁豆腐,紅蘿蔔(燒)	金茸鮮瓜 鮮瓜,金針菇(炒)	有機蔬菜(綠)	番茄蔬菜湯 番茄,高麗菜,豬肉(煮)	5.5	2.5	2	3	1		818	225
29	三	芝麻飯 蛋芝麻,白米(蒸)	奶香燻雞 馬鈴薯,時蔬(煮)	豬肉餡餅*1 豬肉餡餅(烤)	彩繪花椰 花椰菜,時蔬(炒)	青菜(綠)	蘿蔔貢丸湯 蘿蔔,貢丸(煮)	5	3	2	3			723	221
30	四	香Q白飯 白米(蒸)	沙嗲豬柳 豬肉,洋蔥(燒)	海苔蒸蛋 蛋,海苔(蒸)	腐皮白菜 高麗菜,豆腐皮(炒)	青菜(綠)	養生雞湯 雞,香菇(煮)	5.5	2.7	2	3			773	205

★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★

日期	星期	主菜種類(次/月)				主菜食材分析(次/月)				副菜分析(次/月)				其他分析(次/月)		
		魚肉	雞肉	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品	其他	炸物	甜湯	其他	其他			
0次	1次	1次	0次	11次	0次	21次	0次	2次	4次	2次						
111年6月份 各年級供餐日數																
年級	天數	餐價	金額	年級	天數	餐價	金額	年級	天數	餐價	金額	年級	天數	餐價	金額	
一年級	4	55	220	四年級	13	55	715	七年級	13	55	715	一年級	4	55	220	
二年級	4	55	220	五年級	16	55	880	八年級	16	55	880	二年級	4	55	220	
三年級	13	55	715	六年級	16	55	880	九年級	16	55	880	三年級	4	55	220	
111年6月份(月訂)營養午餐訂購回條(導師存查)																
年	班	號	姓名	共	天	元										家長建議事項:
							111年6月份(月訂)營養午餐訂購回條(學生存查)									家長建議事項: