

臺北市五常國民小學 109 年 6 月份菜單

★榮獲行政院衛生署授證食品安全管制 HACCP 優良廠商 (編號 145)
 ★公司地址：臺北市內湖區新明路 321 巷 10 弄 12 號 電話：2790-0500
 電子信箱：tian_ren66@yahoo.com.tw 傳真：2793-5664
 ★本公司全面使用非基改豆製品



天仁食餐

營養師：張宴瑄 營養字：010340 號

日期	星期	主副菜					湯品	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	鈣量(毫克)	熱量(仟卡)
1	一	白飯	照燒豬排 豬排 _圖	醋溜魚丁 魚丁(主)炒 _圖 ×2	玉筍花椰菜 青花菜(主)、玉米筍 _圖	青菜	柴魚味噌湯 味噌、豆腐、洋蔥	4.5	2.5	1.5	2.5	340	653
2	二	蔬食餐 海苔 香鬆飯	焗烤時蔬 馬鈴薯(主)、青花菜、肉片 _圖	香菇蒸蛋 蛋(主)、香菇 _圖	絲瓜豆腐 絲瓜(主)、豆腐 _圖	有機菜	黑糖冬瓜山粉圓 冬瓜糖、山粉圓	5	1.5	2.5	2	284	760
3	三	紫米飯	蘿蔔燉肉 豬肉(主)、蘿蔔 _圖	烤雞肉卷 雞肉卷 _圖	鮮菇黃瓜 胡瓜(主)鮑魚菇 _圖	青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	4.5	3	2	2.5	271	655
4	四	義式茄汁肉醬麵	羅勒烤雞 雞排 _圖	地瓜杏鮑菇 地瓜(主)、杏鮑菇 _圖	香菇高麗 高麗菜(主)、香菇 _圖	青菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	5	2	1.5	2.5	241	738
5	五	五穀飯	薑汁燒肉 豬肉(主)、洋蔥、薑 _圖	黃金柳葉魚×1 ★柳葉魚 _圖	雙色花椰 花椰菜(主)煮 _圖	青菜	蔬菜鮮菇湯 白菜、香菇	4.5	2.5	2	2.5	483	668
8	一	什錦炒飯	烤翅小腿×2 翅小腿 _圖	白菜滷 白菜(主)、紅蘿蔔 _圖	客家小炒 豆干(主)、肉絲 _圖	青菜	羅宋湯 番茄、高麗菜、洋蔥	4.5	2.5	2	2	379	688
9	二	糙米飯	糖醋里肌 豬肉(主)、洋蔥 _圖	玉米炒蛋 蛋(主)、玉米 _圖	銀芽三絲 豆芽菜(主)、胡蘿蔔、木耳 _圖	有機菜	蘑菇濃湯 蘑菇、馬鈴薯、奶粉	4.5	2.5	1.5	2	287	748
10	三	燕麥飯	芝麻雞丁 雞肉(主)、芝麻 _圖	日式蒸蛋 蛋(主)、紅蘿蔔、青豆 _圖	泡菜豆腐煲 泡菜、凍豆腐(主)煮 _圖	青菜	香菇雞湯 香菇、雞丁	4.5	3	1.5	2.5	271	685
11	四	紹子麵	馬鈴薯雞丁 馬鈴薯、雞肉(主)炒 _圖	起司豬排 ★豬排 _圖	綜合滷味 白蘿蔔(主)、豆干、烏蛋 _圖	青菜	蔬菜蛋花湯 高麗菜、蛋	5	2.5	2	2.5	269	723
12	五	胚芽飯	醬燒雞塊 雞肉 _圖	回鍋肉片 肉片(主)、高麗菜 _圖	毛豆玉米 毛豆、玉米(主)炒 _圖	青菜	芋香西米露 芋頭、西谷米	5	2.5	1.5	2.5	306	655
15	一	香菇油飯	腰果雞丁 雞丁(主)、洋蔥 _圖	蒲燒鯛魚 鯛魚片(主)烤 _圖	木須蒲瓜 蒲瓜(主)、木耳 _圖	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯、奶粉	4.5	2.5	1.5	2.5	314	688
16	二	地瓜飯	香烤雞腿 雞腿 _圖	洋蔥肉絲 洋蔥、豬肉絲(主)炒 _圖	海帶銀芽 豆芽菜(主)、胡蘿蔔、海帶 _圖	有機菜	玉米蛋花湯 玉米、蛋	4.5	2.5	1.5	2	273	738
17	三	茄汁炒飯	鐵路豬排 豬排 _圖	日式雞肉燉煮 雞肉(主)、玉米筍 _圖	焗汁洋芋 馬鈴薯(主)、紅蘿蔔 _圖	青菜	白玉排骨湯 白蘿蔔、排骨	4.5	2.5	1.5	2	269	673
18	四	白飯	和風燒肉 豬肉(主)、洋蔥 _圖	紅糟魚條×2 魚條 _圖	什錦炒年糕 年糕(主)、高麗菜 _圖	青菜	酸辣湯 豆腐、竹筍、木耳	4.5	2.5	2	2.5	327	735
19	五	紫米飯	黑椒豬排 豬排 _圖	玉米雞蓉 玉米(主)、雞肉 _圖	筍燴豆腐 豆腐(主)、竹筍 _圖	青菜	地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓	5	2.5	1.5	2	441	655
20	六	白飯	肉燥鵝蛋 絞肉(主)、鵝蛋 _圖	卡啦雞排 ★雞排 _圖	咖哩花椰 花椰菜(主)煮 _圖	青菜	白菜肉絲湯 白菜、豬肉絲	4.5	3	2	2.5	441	655
22	一	五穀飯	西式燉肉 馬鈴薯、豬肉(主)煮 _圖	小黃瓜雞丁 小黃瓜、雞肉(主)炒 _圖	土魷魚條×2 ★魚條 _圖	青菜	味噌蛋花湯 味噌、洋蔥、蛋	4.5	3	1.5	2.5	427	675
23	二	胚芽飯	橙汁雞排 雞排 _圖	番茄炒蛋 蛋(主)、番茄 _圖	鮮燴胡瓜 胡瓜(主)、木耳 _圖	有機菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、奶粉	5	2.5	2	2.5	269	758
24	三	什錦炒烏龍	黑胡椒豬排 豬排 _圖	蒲瓜百頁 蒲瓜(主)、百頁 _圖	什錦天婦羅 雞肉(主)、天婦羅 _圖	青菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	4.5	2.5	1.5	2.5	357	675
端午節連假													
29	一	五穀飯	嫩雞親子丼 雞肉(主)、蛋、洋蔥 _圖	鮮菇肉片 鮮菇、豬肉(主)炒 _圖	絲瓜燴豆腐 絲瓜、豆腐(主)燴 _圖	青菜	關東煮 白蘿蔔、玉米	4.5	3	2	2	441	655
30	二	白飯	咖哩豬 豬肉(主)、馬鈴薯 _圖	豆干燒雞 雞肉(主)、豆干 _圖	白菜冬粉 白菜、冬粉(主)炒 _圖	有機菜	養生雞湯 雞丁	4.5	3	2	2	301	733
主菜種類 (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)					
豆蛋製品	魚肉海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他	油炸品	甜湯				
1 次	0 次	11 次	9 次	21 次	0 次	4 次	0 次	5 次	4 次				

本菜單食材內容含有海鮮、堅果、蛋、奶製品等，有過敏性體質者請小心選擇食用