

臺北市五常國民小學 110 年 3 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** 及 **國產 CAS 豬肉**



營養師: 張宴瑄 營養字: 010340 號

日期	星期	主副菜				湯品	全穀根莖(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	熱量(仟卡)		
		主菜	副菜	副菜	副菜								
2	二	茄汁炒飯 蔬食餐有機米	茶碗蒸 蛋(主)、三色豆	香菇花椰 花椰菜(主)、香菇、豆干	咖哩三色 馬鈴薯(主)、紅蘿蔔、洋葱	有機菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔、香菇	水果	4.5	2	2.5	2	617.5
3	三	白飯	壽喜燒肉 豬肉(主)、洋葱	筍燴豆腐 竹筍、油豆腐	銀芽肉絲 綠豆芽(主)、豬肉絲	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋		5	2	2	2.5	662.5
4	四	糙米飯 白米、糙米	黑胡椒豬柳 豬肉(主)、洋葱	洋芋肉燥 馬鈴薯、豬肉(主)	蒜香高麗 高麗菜(主)、紅蘿蔔	有機菜	紅豆麥片湯 紅豆、麥片	水果	4.5	2.5	2	2.5	665
5	五	五穀飯 白米、五穀	香草翅腿 X2 翅小腿	酥炸魚丁 ★魚丁	黃瓜肉片 黃瓜(主)、豬肉、木耳	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯、奶粉		4.5	2.5	2	2.5	665
8	一	胚芽飯 白米、胚芽	蘿蔔滷肉 豬肉(主)、蘿蔔	麻婆豆腐 豆腐(主)、豬絞肉	金針絲瓜 絲瓜(主)、金針菇	青菜	香菇雞湯 香菇、雞肉		5	2.5	1.5	2.5	687.5
9	二	五穀飯 有機米、五穀	茄汁嫩雞 雞肉(主)、洋葱	杏鮑菇肉片 杏鮑菇(主)、肉片	田園玉米 玉米(主)、洋芋、毛豆	有機菜	竹筍肉絲湯 竹筍、豬肉絲	水果	5	2.5	2	2.5	665
10	三	芝麻飯 白米、芝麻	回鍋肉片 豬肉(主)、高麗菜	香酥雞塊 雞塊 CAS	洋葱炒蛋 蛋(主)、洋葱	青菜	海芽味噌湯 海帶芽、豆腐、味噌		5	2	2	2.5	662.5
11	四	白飯	椰漿咖哩雞 雞肉(主)、馬鈴薯	洋葱肉絲 肉絲(主)、洋葱	彩椒杏鮑菇 彩椒(主)、杏鮑菇	有機菜	地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓	水果	5	2.5	2	2.5	700
12	五	胚芽飯 白米、胚芽	沙茶燒肉 豬肉(主)、洋葱	客家小炒 干片(主)、肉絲	白菜滷 白菜(主)、紅蘿蔔、木耳	青菜	鮮菇濃湯 鮮菇、馬鈴薯、奶粉		4.5	2.5	2	2.5	665
15	一	五穀飯 白米、五穀	義式烤雞 雞排	時蔬肉絲 時蔬(主)、豬肉絲	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜(主)	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨		5	2	2	2.5	662.5
16	二	白飯 有機米	五香肉燥 豬絞肉(主)、洋葱	小黃瓜肉片 豬肉、小黃瓜(主)	高麗腐皮 高麗菜(主)、豆皮	有機菜	番茄豆腐湯 番茄、豆腐	水果	5	2.5	2	2.5	700
17	三	糙米飯 白米、糙米	嫩雞親子丼 雞肉(主)、蛋、洋葱	絲瓜冬粉 絲瓜(主)、冬粉	什錦鮮菇 豆薯、杏鮑菇(主)	青菜	南瓜湯 南瓜、奶粉		4.5	2.5	2	2.5	665
18	四	紹子麵 麵、絞肉	香滷雞翅 雞排	地瓜雞丁 地瓜(主)、雞丁	咖哩花椰 青花菜(主)、花椰菜	有機菜	酸辣湯 竹筍、豆腐、木耳	水果	5	2	2	2.5	662.5
19	五	芝麻飯 白米、芝麻	醬燒雞塊 雞肉	肉燥滷蛋 蛋、豬肉	黃豆芽三絲 黃豆芽(主)、紅蘿蔔、木耳	青菜	紅豆湯圓 紅豆、湯圓		4.5	2	2	2.5	627.5
22	一	夏威夷炒飯 白米、鳳梨、洋葱	照燒肉片 豬肉(主)、洋葱	蒲燒鯛魚 鯛魚	番茄洋芋 番茄、馬鈴薯(主)	青菜	黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨		5	2.5	2	2.5	700
23	二	白飯 有機米	迷迭香烤翅腿 翅腿	杏鮑菇燒肉 杏鮑菇、豬肉	紅絲炒蛋 蛋(主)、紅蘿蔔	有機菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	水果	4.5	2.5	2	2.5	665
24	三	胚芽飯 白米、胚芽	蘑菇豬柳 豬肉(主)、蘑菇	絲瓜豆腐 絲瓜(主)、豆腐	白菜冬粉 白菜(主)、冬粉	青菜	竹筍雞湯 竹筍、雞丁		5	2.5	1.5	2.5	687.5
25	四	香菇油飯 糯米、香菇、肉絲	薑汁燒肉 豬肉(主)、洋葱	香菇花椰 青花菜	旗魚排 ★旗魚排	有機菜	關東煮 白蘿蔔、玉米、甜條	水果	5	2.5	1.5	2.5	687.5
26	五	白飯	咖哩豬 豬肉(主)、馬鈴薯	番茄炒蛋 蛋(主)、番茄	香菇小黃瓜 小黃瓜(主)、香菇、豆薯片	青菜	日式味噌湯 味噌、豆腐、洋葱		5	2.5	2	2.5	700
29	一	糙米飯 白米、糙米	三杯雞 雞肉(主)、九層塔	肉燥干丁 豆干丁、豬絞肉(主)	蒲瓜肉絲 蒲瓜、肉絲	青菜	羅宋湯 高麗菜、馬鈴薯、番茄		4.5	2.5	2	2.5	665
30	二	白飯 有機米	洋葱燒肉 豬肉(主)、洋葱	薄鹽鯖魚 鯖魚 CAS	雙色花椰 青花菜(主)、白花菜	有機菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	水果	4.5	2.5	2	2.5	665
31	三	胚芽飯 白米、胚芽	腰果雞丁 雞肉(主)、腰果	八寶肉醬 豬肉(主)、三色豆	香菇蒸蛋 蛋(主)、香菇	青菜	白菜肉絲湯 白菜、肉絲		5	2	2	2.5	662.5
		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	10 次	22 次	0 次	3 次	0 次	1 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