

臺北市五常國民小學 110 年 5 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**



天
仁
益
餐

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)					
3	一	紹子麵 麵、絞肉、青豆	蘑菇豬排 豬排(主)、蘑菇	日式蘿蔔佃煮 蘿蔔(主)、玉米筍	筍燴豆腐 竹筍、油豆腐(主)	青菜	味噌豆腐湯 味噌、柴魚、洋蔥	4.5	2.5	2	2.5	665					
4	二	糙米飯 蔬食餐有機米、糙米	日式蒸蛋 蛋(主)、紅蘿蔔	焗烤食蔬 馬鈴薯(主)、起司	南瓜豆腐 南瓜(主)、豆腐	有機高麗菜	冬瓜山粉圓 冬瓜糖、山粉圓	4.5	2	2.5	2	617.5					
5	三	什錦炒飯 白米、肉絲、三色豆	醬燒豬排 豬排	黃豆芽三絲 黃豆芽(主)、紅蘿蔔、木耳	雙色花椰 青花菜、花椰菜	青菜	香菇雞湯 香菇、雞丁	5	2.5	1.5	2.5	687.5					
6	四	芝麻飯 白米、芝麻	三杯雞 雞肉(主)、九層塔	旗魚排 x1 ★旗魚排 CAS	奶油玉米 玉米(主)、紅蘿蔔	有機青江菜	紫菜蛋花湯 海帶芽、蛋	5	2.5	2	2.5	700					
7	五	五穀飯 白米、五穀	燒烤雞腿 雞腿	番茄炒蛋 番茄、蛋(主)	咖哩洋芋 馬鈴薯(主)、紅蘿蔔	青菜	羅宋湯 高麗菜、洋蔥、番茄	4.5	2.5	2	2.5	665					
10	一	香菇油飯 糯米、香菇、肉絲	筍香排骨 竹筍、豬肉(主)	蒲燒鯛魚 鯛魚 x1	黃瓜肉絲 黃瓜(主)、肉絲	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯、奶粉	5	2	2	2.5	662.5					
11	二	白飯 有機米	椰漿咖哩雞 雞肉(主)、紅蘿蔔	洋蔥炒蛋 蛋(主)、洋蔥	螞蟻上樹 高麗菜(主)、冬粉	有機青松菜	南瓜湯 南瓜、奶粉	5	2.5	2	2.5	700					
12	三	地瓜飯 白米、地瓜	沙茶燒肉 豬肉(主)、洋蔥	滷油豆腐 油豆腐	海帶銀芽 海帶、豆芽菜(主)	青菜	關東煮 白蘿蔔、玉米	4.5	2	2	2.5	627.5					
13	四	胚芽飯 白米、胚芽	肉燥鴿蛋 豬肉(主)、鴿蛋	檸檬雞柳條 ★雞柳條 CAS x2	咖哩花椰 花椰(主)、紅蘿蔔	有機黑葉白菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	5	2.5	1.5	2.5	687.5					
14	五	五穀飯 白米、五穀	醬燒雞塊 雞肉	金針絲瓜 絲瓜(主)、金針菇	麻婆豆腐 豆腐(主)、豬絞肉	青菜	黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨	4.5	2	2	2.5	627.5					
17	一	燕麥飯 白米、燕麥	橙汁排骨 豬肉(主)、洋蔥	杏鮑菇燒肉 杏鮑菇(主)、豬肉	醬爆干丁 豆干(主)、毛豆	青菜	酸辣湯 豆腐、豬肉絲、竹筍	5	2.5	2	2.5	700					
18	二	芝麻飯 有機米、芝麻	嫩雞親子丼 雞肉(主)、蛋、洋蔥	南瓜蒸肉 南瓜(主)、絞肉	高麗冬粉 高麗菜(主)、冬粉	有機荷葉白菜	日式味噌湯 味噌、豆腐、洋蔥	4.5	2.5	2	2.5	665					
19	三	白飯 白米	糖醋雞柳 雞肉(主)、洋蔥	柴魚佃煮 白蘿蔔、豆腐	木耳蒲瓜 蒲瓜(主)、木耳	青菜	地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓	4.5	2	2	2.5	627.5					
20	四	糙米飯 白米、糙米	黑胡椒豬柳 豬肉(主)、洋蔥	小黃瓜肉片 小黃瓜(主)、豬肉	香菇花椰 花椰菜、香菇	有機味美菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	5	2.5	1.5	2.5	687.5					
21	五	義式茄汁肉醬麵 麵、絞肉、三色豆	BBQ 烤雞 雞排	綜合滷味 白蘿蔔(主)、豆干、海帶	銀芽三絲 豆芽菜(主)、紅蘿蔔、木耳	青菜	白菜肉絲湯 白菜、肉絲	5	2.5	2	2.5	700					
24	一	胚芽飯 白米、胚芽	蘿蔔滷肉 豬肉(主)、蘿蔔	香菇肉燥 香菇、絞肉(主)	彩椒杏鮑菇 彩椒、杏鮑菇(主)	青菜	肉骨茶湯 大白菜、肉骨茶包	4.5	2.5	2	2.5	665					
25	二	五穀飯 有機米、五穀	咖哩豬 豬肉(主)、馬鈴薯	香酥炸雞 ★雞肉(主) x2	絲瓜豆腐 絲瓜、豆腐(主)	有機小松菜	番茄蛋花湯 蛋、海帶芽	5	2.5	1.5	2.5	687.5					
26	三	白飯 白米	烤翅小腿 X2 翅小腿	回鍋肉片 豬肉(主)、高麗菜	田園三色 馬鈴薯(主)、毛豆、紅蘿蔔	青菜	白菜肉絲湯 白菜、肉絲	4.5	2.5	2	2.5	665					
27	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉絲	壽喜燒肉 洋蔥、豬肉(主)	番茄炒蛋 蛋(主)、番茄	雙色花椰 青花菜、花椰菜	有機青江菜	紅豆湯圓 紅豆、湯圓	5	2.5	2	2.5	700					
28	五	燕麥飯 白米、燕麥	腰果雞丁 雞丁(主)、腰果	木耳蒲瓜 蒲瓜(主)、木耳、豆干	什錦冬粉 高麗菜(主)、絞肉、冬粉	青菜	玉米排骨湯 玉米、排骨	4.5	2.5	2	2.5	665					
31	一	白飯 白米	卡拉雞排 ★雞排 CAS x1	咖哩肉醬 豬絞肉(主)、洋蔥	客家小炒 豆干(主)、肉絲	青菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	5	2.5	1.5	2.5	687.5					
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		10 次	10 次	21 次		0 次		2 次		0 次		4 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