

臺北市五常國民小學 110 年 12 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 盒 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)							
1	三	芝麻飯	羅勒烤雞腿 雞腿烤	番茄炒蛋 蛋(主)、番茄炒	高麗冬粉 高麗菜(主)、冬粉炒	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	5	2.7	2	2.5	715							
2	四	海苔香鬆飯	紅燒雞丁 雞丁、番茄、馬鈴薯煮	洋蔥肉絲 洋蔥+肉絲炒	咖哩花椰 洋蔥、花椰菜(主)炒	有機菜	玉米排骨湯 玉米、排骨	5	2.5	2	2.5	700							
3	五	白飯	和風燒肉 豬肉(主)、洋蔥、年糕炒	★香酥雞塊 x2 雞塊炸	木須蒲瓜 蒲瓜(主)、木耳炒	青菜	香菇雞湯 雞丁、香菇	4.8	2.7	2.2	2.7	715							
6	一	五穀飯	避風塘燒雞 雞丁+杏菇+蒜酥炒	干片肉絲 豆干+肉絲炒	白菜滷 白菜(主)、紅蘿蔔燉	青菜	日式味噌湯 味噌、豆腐、洋蔥	4.6	3	2	2.8	723							
7	二	咖哩炒飯 蔬食餐有機米	奶焗杏鮑菇 杏鮑菇+馬鈴薯+起司燴	日式蒸蛋 蛋(主)、三色豆燴	香菇花椰 花椰菜(主)、豆干、香菇煮	有機菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔、香菇	4.8	2	2.2	2.8	667							
8	三	糙米飯	嫩雞親子丼 雞肉(主)、蛋、洋蔥炒	照燒肉片 肉片+洋蔥炒	海帶銀芽 豆芽菜(主)、海帶炒	青菜	羅宋湯 高麗菜、馬鈴薯、番茄	5	2.7	2	2.5	715							
9	四	燕麥飯	肉燥鵪鶉蛋 豬肉(主)、鵪鶉蛋炒	★卡啦雞排 雞排炸	什錦冬粉 高麗菜(主)、冬粉炒	有機菜	關東煮 白蘿蔔、玉米	4.6	3	2	2.8	723							
10	五	義式茄汁肉醬麵	迷迭香烤雞 雞排烤	洋蔥肉絲 肉絲、洋蔥炒	蘿蔔佃煮 蘿蔔+紅蘿蔔+玉米燴	青菜	酸辣湯 竹筍、豬肉絲、豆腐	4.8	2.7	2	2.7	710							
13	一	五穀飯	沙茶燒肉 豬肉、洋蔥炒	金茸豆腐 豆腐(主)、金針菇燴	鮮燴黃瓜 黃瓜(主)、紅蘿蔔、木耳燴	青菜	椰香西米露 西谷米、椰漿	5	2.7	2	2.5	715							
14	二	糙米飯 有機米	蒜香里肌豬排 豬排燴	洋蔥炒蛋 蛋(主)、洋蔥炒	咖哩三色 絞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔煮	有機菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	4.6	3	2	2.8	723							
15	三	胚芽飯	蔥燒雞柳 雞丁、蘿蔔、蔥炒	回鍋肉片 豬肉、高麗菜炒	鐵板豆芽 黃豆芽(主)、紅蘿蔔炒	青菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	5	2.5	2	2.5	700							
16	四	香菇油飯	梅干扣肉 豬肉、梅干炒	香菇蒸蛋 香菇、蛋(主)燴	咖哩花椰 白花菜煮	有機菜	柴魚味噌湯 味噌、豆腐、洋蔥	4.8	2.2	2	2.6	668							
17	五	白飯	佛蒙特咖哩 豬肉(主)、馬鈴薯煮	★唐揚炸雞 x1 雞肉炸	蛋酥白菜 白菜(主)、蛋炒	青菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、奶粉	4.8	2.7	2	2.7	710							
20	一	地瓜飯	醬燒雞塊 雞肉燴	番茄豆腐 番茄+豆腐燴	什錦蒲瓜 木耳、蒲瓜(主)炒	青菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	5	2.8	1.8	2.6	722							
21	二	五穀飯 有機米	西式燉肉 馬鈴薯、豬肉(主)炒	泰式打拋豬 豬肉+番茄+洋蔥炒	雙色花椰 青花菜、花椰菜炒	有機菜	紅豆湯圓 紅豆、湯圓	5	2.7	2	2.5	715							
22	三	嘉義雞肉飯	烤翅小腿 X2 翅小腿烤	綜合滷味 豆干、白蘿蔔、烏蛋燴	銀芽三絲 綠豆芽、紅蘿蔔、木耳炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯、奶粉	4.6	3	2	2.8	723							
23	四	白飯	椰漿咖哩雞 雞肉(主)、馬鈴薯、洋蔥	★旗魚排 旗魚排炸	豆皮高麗 高麗菜、生豆皮、胡蘿蔔炒	有機菜	白菜肉絲湯 白菜、肉絲	4.8	2.7	2	2.7	710							
24	五	雜醬麵	洋蔥豬排 豬排(主)、洋蔥燴	豬肉鍋貼 鍋貼蒸	白菜冬粉 白菜(主)、冬粉炒	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨	4.6	3	2	2.8	723							
27	一	夏威夷炒飯	薑汁燒肉 豬肉(主)、薑炒	紅燒豆腐 豆腐(主)燴	番茄洋芋 番茄+馬鈴薯煮	青菜	味噌蛋花湯 味噌、豆腐、蛋	5	2.5	2	2.5	700							
28	二	胚芽飯 有機米	三杯雞 雞肉(主)、九層塔炒	肉燥滷蛋 豬肉+滷蛋炒	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜(主)炒	有機菜	黑糖山粉圓 黑糖、山粉圓	5	2.8	1.8	2.6	722							
29	三	白飯	腰果雞丁 雞丁+彩椒+腰果炒	客家小炒 干片+肉絲+紅蘿蔔炒	鮮燴黃瓜 黃瓜(主)、紅蘿蔔燴	青菜	蔬菜蛋花湯 大白菜、蛋	4.8	2.7	2	2.7	710							
30	四	糙米飯	蘑菇豬柳 豬肉(主)、蘑菇炒	咖哩肉醬 豬絞肉(主)、洋蔥煮	麻油杏菇 杏鮑菇+豆薯炒	有機菜	黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨	5	2.8	1.8	2.6	722							
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		11 次		22 次		0 次		1 次		0 次		4 次		3 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