

❁❁ 臺北市五常國民小學 111 年 2 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)
		白飯	佛蒙特咖哩 <small>豬肉(主)、馬鈴薯</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥、蛋(主)</small>	鐵板豆芽 <small>黃豆芽(主)、肉絲、胡蘿蔔</small>	青菜	柴魚味噌湯 <small>柴魚、味噌、豆腐</small>					
11	五	白飯	佛蒙特咖哩 <small>豬肉(主)、馬鈴薯</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥、蛋(主)</small>	鐵板豆芽 <small>黃豆芽(主)、肉絲、胡蘿蔔</small>	青菜	柴魚味噌湯 <small>柴魚、味噌、豆腐</small>	4.6	3	2	2.8	723
14	一	什錦炒飯	腰果雞丁 <small>雞肉(主)、洋蔥</small>	竹筍肉絲 <small>竹筍、肉絲 CAS</small>	鮮燴黃瓜 <small>黃瓜(主)、木耳</small>	有機菜	關東煮 <small>白蘿蔔、玉米</small>	5	2.5	2	2.5	700
15	二	糙米飯 <small>有機米</small>	黃金翅腿 <small>★翅小腿</small>	香菇肉燥 <small>香菇、豬絞肉(主 CAS)</small>	番茄炒蛋 <small>蛋(主)、番茄</small>	有機菜	綠豆麥片湯 <small>綠豆、麥片</small>	5	2.8	1.8	2.6	722
16	三	紫米飯	沙茶燒肉 <small>豬肉(主)、洋蔥</small>	干片肉絲 <small>豆干(主)、肉絲</small>	芋頭三色 <small>芋頭、紅蘿蔔、玉米</small>	青菜	酸辣湯 <small>竹筍、豬肉絲、豆腐</small>	5	2.7	2	2.5	715
17	四	芝麻飯	西式燉肉 <small>豬肉(主)、馬鈴薯</small>	地瓜雞丁 <small>雞丁、地瓜</small>	什錦冬粉 <small>高麗菜(主)、冬粉</small>	有機菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜、蛋</small>	4.8	2.7	2	2.7	710
18	五	茄汁肉醬麵	羅勒烤雞 <small>雞排</small>	豬肉餡餅 x2 <small>餡餅</small>	海帶銀芽 <small>綠豆芽(主)、海帶</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米、馬鈴薯、奶粉</small>	5	2.8	1.8	2.6	722
21	一	糙米飯	蘿蔔滷肉 <small>豬肉(主)、蘿蔔</small>	旗魚排 <small>★旗魚排</small>	鮮菇花椰菜 <small>香菇、花椰菜</small>	有機菜	養生雞湯 <small>雞丁、紅棗</small>	4.8	2.8	2.2	2.8	727
22	二	芝麻飯 <small>有機米</small>	蘑菇醬豬排 <small>豬肉(主)、蘑菇</small>	日式蒸蛋 <small>蛋(主)、紅蘿蔔</small>	咖哩三色 <small>馬鈴薯(主)、紅蘿蔔</small>	有機菜	竹筍排骨湯 <small>鮮筍、排骨</small>	4.6	3	2	2.8	723
23	三	地瓜飯	檸檬雞翅 <small>雞翅</small>	京醬肉絲 <small>肉絲、洋蔥</small>	沙茶豆干 <small>豆干</small>	青菜	香菇蘿蔔湯 <small>蘿蔔、香菇</small>	5	2.7	2	2.5	715
24	四	五穀飯	香酥雞腿 <small>★雞腿</small>	番茄炒蛋 <small>蛋(主)、番茄</small>	毛豆玉米 <small>玉米(主)、毛豆、紅蘿蔔</small>	有機菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、馬鈴薯、奶粉</small>	4.8	2.7	2	2.7	710
25	五	夏威夷炒飯	壽喜燒肉 <small>豬肉(主)、洋蔥</small>	綜合滷味 <small>海帶、烏蛋、豆干</small>	京都什錦燒 <small>白蘿蔔(主)、紅蘿蔔</small>	青菜	黃瓜排骨湯 <small>黃瓜、排骨</small>	5	2.7	2	2.5	715
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			
0次	0次	6次	5次	11次	0次	1次	0次	3次	1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