

# 臺北市五常國民小學 111 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](mailto: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	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	熱量(仟卡)								
1	二	白飯 蔬食餐有機米	椰漿咖哩起司 紅蘿蔔、馬鈴薯	高麗豆皮 高麗菜(主)、豆皮	番茄炒蛋 蛋(主)、番茄	有機菜 紫菜豆腐湯 紫菜、豆腐	4.8	2.2	2	2.6	668								
2	三	糙米飯	黑胡椒豬柳 豬肉(主)、洋蔥	銀芽三絲 綠豆芽(主)、紅蘿蔔	茄汁豆腐 豆腐、絞肉	青菜 雞丁、竹筍	5	2.7	2	2.5	715								
3	四	五穀飯	允指翅腿 X2 翅小腿	洋蔥肉絲 洋蔥+肉絲	咖哩花椰 洋蔥、花椰菜(主)	有機菜 玉米排骨湯 玉米、排骨	5	2.5	2	2.5	700								
4	五	嘉義雞肉飯	橙汁排骨 豬肉(主)、洋蔥	香酥雞塊 x2 ★雞塊	木須蒲瓜 蒲瓜(主)、木耳	青菜 巧達濃湯 馬鈴薯、奶粉	4.8	2.7	2.2	2.7	715								
7	一	五穀飯	西式燉肉 豬肉(主)、梅干	洋芋炒蛋 蛋+馬鈴薯	白菜紅絲 白菜(主)、紅蘿蔔	有機菜 香菇雞湯 香菇、雞肉	4.6	3	2	2.8	723								
8	二	芝麻飯 有機米	茄汁嫩雞 雞丁(主)、洋蔥	照燒肉片 肉片+洋蔥	海帶銀芽 豆芽菜(主)、海帶絲	有機菜 蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	4.8	2.8	2.2	2.8	727								
9	三	白飯	香酥雞翅 ★雞翅	筍燴豆腐 豆腐、竹筍	香菇花椰 花椰菜(主)、香菇	青菜 海芽味噌湯 海帶芽、豆腐、味噌	5	2.7	2	2.5	715								
10	四	胚芽飯	沙茶燒肉 豬肉(主)、洋蔥	雞茸玉米 玉米、雞肉	什錦冬粉 高麗菜(主)、冬粉	有機菜 地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓	4.6	3	2	2.8	723								
11	五	香菇油飯	義式烤雞 雞排	醬爆肉絲 洋蔥+肉絲	蘿蔔佃煮 蘿蔔+油豆腐+玉米筍	青菜 鮮菇濃湯 鮮菇、馬鈴薯、奶粉	4.8	2.7	2	2.7	710								
14	一	白飯	五香肉燥 豬絞肉(主)、洋蔥	★卡啦雞排 雞排	鮮燴黃瓜 黃瓜(主)、紅蘿蔔、木耳	有機菜 酸辣湯 竹筍、木耳、肉絲	5	2.7	2	2.5	715								
15	二	糙米飯 有機米	嫩雞親子丼 雞肉(主)、蛋、洋蔥	高麗肉片 豬肉(主)、高麗菜	雙色花椰 青花菜、白花菜	有機菜 番茄豆腐湯 番茄、豆腐	4.6	3	2	2.8	723								
16	三	胚芽飯	香烤雞腿 豬腿	洋蔥肉絲 肉絲(主)、洋蔥	咖哩三色 絞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔	青菜 羅宋湯 高麗菜、馬鈴薯、番茄	5	2.5	2	2.5	700								
17	四	義式茄汁肉醬麵	醬燒雞塊 雞肉	豬肉餡餅 餡餅	金茸絲瓜 絲瓜、金針菇	有機菜 蔬菜蛋花湯 時蔬、蛋	4.6	3	2	2.8	723								
18	五	夏威夷炒飯	蘑菇豬柳 豬肉(主)、蘑菇	冬瓜絞肉 絞肉+冬瓜	蛋酥白菜 白菜(主)、蛋	青菜 紅豆湯圓 紅豆、湯圓	4.8	2.7	2	2.7	710								
21	一	地瓜飯	迷迭香烤雞 雞排	番茄豆腐 番茄+豆腐	什錦蒲瓜 木耳、蒲瓜(主)	有機菜 玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	5	2.8	1.8	2.6	722								
22	二	胚芽飯 有機米	壽喜燒肉 豬肉(主)、洋蔥	泰式打拋豬 豬肉+干丁+洋蔥	鐵板豆芽 黃豆芽(主)、紅蘿蔔	有機菜 養生雞湯 雞丁、紅棗	5	2.7	2	2.5	715								
23	三	什錦炒飯	蔥燒豬排 豬排	綜合滷味 豆干、海帶、烏蛋	彩繪鮮菇 杏鮑菇、鮮菇	青菜 關東煮 白蘿蔔、玉米、甜條	4.6	3	2	2.8	723								
24	四	雜醬麵	佛蒙特咖哩 豬肉(主)、馬鈴薯	★旗魚排 旗魚排	豆皮高麗 高麗菜、豆皮、胡蘿蔔	有機菜 椰香西米露 西谷米、椰漿	4.8	2.7	2	2.7	710								
25	五	糙米飯	三杯雞 雞肉(主)、九層塔	客家小炒 干片+肉絲+紅蘿蔔	白菜滷 白菜(主)、紅蘿蔔	青菜 南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、洋蔥	4.6	3	2	2.8	723								
28	一	紫米飯	回鍋肉片 豬肉(主)、高麗菜	咖哩肉醬 豬絞肉(主)、洋蔥	紅燒洋芋 豆干+馬鈴薯	有機菜 蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	5	2.5	2	2.5	700								
29	二	胚芽飯 有機米	茄汁嫩雞 雞肉(主)、洋蔥	番茄炒蛋 蛋(主)、番茄	鮮燴黃瓜 黃瓜(主)、紅蘿蔔	有機菜 綠豆麥片湯 綠豆、麥片	5	2.8	1.8	2.6	722								
30	三	白飯	蔥燒豬排 豬肉	紅燒豆腐 豆腐(主)	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜(主)	青菜 白菜肉絲湯 白菜、肉絲	4.8	2.7	2	2.7	710								
31	四	五穀飯	避風塘燒雞 雞丁+杏菇+蒜酥	肉燥滷蛋 豬肉+滷蛋	麻油杏菇 杏鮑菇+豆薯	有機菜 日式味噌湯 味噌、豆腐、洋蔥	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		11次		11次		23次		0次		1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\*