臺北市五常國民小學 111 年 6 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

天仁膳餐

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)
2	四	停課											
3	五	端午節											
6	一	胚芽飯	糖醋排骨 豬肉(主)、洋蔥炒	蘑菇肉絲 肉絲、洋蔥、蘑菇炒	麻油杏菇 杏鮑菇+豆薯炒	有機菜 山菠菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋		4.6	3	2	2.8	723
7	二	紫米飯 蔬食餐有機米	焗烤食蔬 紅蘿蔔、馬鈴薯、起司烤	滷味烘蛋 蛋、海帶、豆干滷	什錦鮮菇 杏鮑菇、袖珍菇、豆薯炒	有機菜 小松菜	地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓	水果	4.8	2	2	2.6	653
9	四	白飯	椰漿咖哩雞 雞肉(主)、馬鈴薯煮	旗魚排 ★旗魚排炸	螞蟻上樹 高麗菜(主)、冬粉炒	有機菜 小白菜	白菜肉絲湯 白菜、豬肉絲	水果	4.6	3	2	2.8	723
10	五	炸醬麵	洋蔥豬排 豬肉排滷	滷油豆腐 油豆腐滷	海帶銀芽 豆芽菜(主)、海帶炒	青菜	鮮菇濃湯 鮮菇、馬鈴薯、奶粉		4.8	2.7	2	2.7	710
13	一	五穀飯	避風塘燒雞 雞丁+杏菇+蒜酥炒	洋蔥炒蛋 洋蔥、蛋炒	白菜滷 白菜、紅蘿蔔、木耳煮	有機菜 白莧菜	日式味噌湯 味噌、豆腐、洋蔥		5	2.7	2	2.5	715
14	二	白飯 有機米	五香肉燥 豬絞肉(主)、洋蔥煮	卡啦雞排 ★雞肉炸	高麗豆皮 高麗菜、生豆皮炒	有機菜 黑葉白菜	番茄豆腐湯 番茄、豆腐	水果	4.6	3	2	2.8	723
16	四	義式 茄汁麵	香草翅腿 X2 翅小腿烤	豬肉餡餅 餡餅烤	香菇花椰 香菇、花椰菜炒	有機菜 味美菜	蔬菜蛋花湯 時蔬、蛋	水果	5	2.7	2	2.5	715
17	五	芝麻飯	嫩雞親子丼 雞肉(主)、蛋、洋蔥炒	客家小炒 豆干(主)、肉絲炒	鮮燴黃瓜 黃瓜(主)、紅蘿蔔、木耳炒	青菜	酸辣湯 竹筍、豆腐、豬肉絲		4.8	2.7	2	2.7	710
20	一	夏威夷 炒飯	迷迭香烤雞 雞排烤	肉燥干丁 豆干丁、豬絞肉煮	蒜香高麗 高麗菜炒	有機菜 空心菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	豆奶	5	2.8	1.8	2.6	722
21	二	糙米飯 有機米	蘑菇豬柳 豬肉(主)、蘑菇炒	香酥炸雞 X2 ★雞塊炸	彩燴鮮菇 彩椒、杏鮑菇、香菇炒	有機菜荷 葉白菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	水果	5	2.7	2	2.5	715
23	四	地瓜飯	沙茶燒肉 豬肉、洋蔥炒	玉米雞茸 玉米、雞肉炒	番茄炒蛋 番茄、蛋炒	有機菜 白莧菜	關東煮 白蘿蔔、玉米、凍豆腐	水果	4.8	2.7	2	2.7	710
24	五	白飯	佛蒙特咖哩 豬肉(主)、馬鈴薯煮	筍燴豆腐 油豆腐、竹筍炒	白菜粉絲 白菜(主)、冬粉炒	青菜	味噌蛋花湯 味噌、豆腐、蛋		4.6	3	2	2.8	723
27	一	香菇油飯	吮指翅腿 X2 ★翅小腿炸	醬爆肉絲 肉絲、洋蔥炒	木耳蒲瓜 蒲瓜(主)、木耳炒	有機菜 油江菜	羅宋湯 高麗菜、馬鈴薯、番茄		5	2.5	2	2.5	700
28	二	什錦炒飯 有機米	糖醋魚丁 魚丁、洋蔥燴	日式蒸蛋 蛋(主)、三色豆蒸	蘿蔔佃煮 蘿蔔、玉米筍、凍豆腐炒	有機菜 空心菜	養生雞湯 紅棗、雞肉	水果	5	2.8	1.8	2.6	722
30	四	白飯	梅干扣肉 豬肉(主)、梅干滷	綜合滷味 豆干、鳥蛋、蘿蔔滷	螞蟻上樹 高麗菜(主)、冬粉炒	青菜	香菇竹筍湯 香菇、竹筍	水果	4.8	2.7	2	2.7	710

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	1 次	6 次	6 次	14 次	0 次	1 次	0 次	4 次	2 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