

臺北市五常國民小學 111 年 8.9 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**



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(千卡)								
8/30	二	海苔香鬆飯 <small>有機米、香鬆</small>	沙嗲豬柳 <small>豬肉、沙茶</small>	肉燥滷蛋 <small>蛋、絞肉</small>	彩椒杏鮑菇 <small>彩椒、杏鮑菇</small>	有機菜	玉米排骨湯 <small>玉米、排骨</small>	水果	4.8	2.7	2.2	2.7	715						
31	三	糙米飯	黑椒豬排 <small>豬排</small>	客家小炒 <small>豆干、肉絲</small>	高麗豆皮 <small>高麗菜、生豆皮、胡蘿蔔</small>	青菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、馬鈴薯、奶粉</small>		4.8	2.8	2.2	2.8	727						
9/1	四	白飯	椰漿咖哩雞 <small>雞肉、馬鈴薯</small>	日式蒸蛋 <small>蛋、紅蘿蔔、青豆</small>	絲瓜冬粉 <small>冬粉、絲瓜</small>	有機菜	柴魚味噌湯 <small>味噌、豆腐、洋蔥</small>	水果	5	2.5	2	2.5	700						
2	五	紫米飯	和風燒肉 <small>豬肉、洋蔥</small>	★香酥雞塊 x2 <small>雞塊</small>	蒜香海帶絲 <small>海帶絲、豆芽</small>	青菜	香菇雞湯 <small>雞丁、香菇</small>		4.8	2.7	2.2	2.7	715						
5	一	茄汁肉醬麵 <small>麵、絞肉、三色豆</small>	義式烤雞 <small>雞排</small>	洋蔥肉絲 <small>洋蔥、肉絲</small>	雙色花椰 <small>花椰菜、白花菜</small>	有機菜	玉米濃湯 <small>玉米、紅蘿蔔、奶粉</small>		4.6	3	2	2.8	723						
6	二	五穀飯 <small>蔬食餐有機米</small>	起司焗烤 <small>紅蘿蔔、馬鈴薯</small>	香菇蒸蛋 <small>香菇、蛋</small>	黃瓜干片 <small>黃瓜、干片</small>	有機菜	紅豆湯 <small>紅豆</small>	水果	4.8	2.8	2.2	2.8	727						
7	三	白飯	烤翅小腿 X2 <small>翅小腿</small>	泰式打拋豬 <small>番茄、豬絞肉(主)、蔥</small>	紅燒豆腐 <small>豆腐</small>	青菜	蔬菜蛋花湯 <small>高麗菜、蛋</small>		5	2.7	2	2.5	715						
8	四	糙米飯	糖醋里肌 <small>豬肉、洋蔥</small>	鮮菇肉片 <small>肉片、香菇、袖珍菇</small>	銀芽三絲 <small>豆芽菜、胡蘿蔔、木耳</small>	有機菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜、排骨</small>	水果	4.6	3	2	2.8	723						
9	五	中秋連假																	
12	一	炸醬麵 <small>麵、絞肉、豆干</small>	避風塘燒雞 <small>雞丁+香菇+蒜酥</small>	豬肉餡餅 <small>餡餅</small>	蘿蔔佃煮 <small>蘿蔔、玉米</small>	有機菜	味噌蛋花湯 <small>味噌、蛋</small>		4.8	2.7	2.2	2.7	715						
13	二	胚芽飯 <small>有機米</small>	薑汁燒肉 <small>豬肉、薑</small>	筍芋排骨 <small>竹筍、芋頭、豬肉</small>	毛豆玉米 <small>毛豆、玉米</small>	有機菜	番茄豆腐湯 <small>番茄、豆腐</small>	水果	4.8	2.8	2.2	2.8	727						
14	三	白飯	★黃金炸雞 <small>雞肉</small>	肉燥餛飩 X2 <small>絞肉、餛飩</small>	筍燴豆腐 <small>豆腐、竹筍</small>	青菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯、奶粉</small>		5	2.5	2	2.5	700						
15	四	地瓜飯	蔥燒魚排 <small>魚排(補助水產品)</small>	杏菇肉片 <small>杏鮑菇、肉片</small>	黑椒黃豆芽 <small>黃豆芽、紅蘿蔔</small>	有機菜	海芽蛋花湯 <small>海芽、蛋</small>	水果	4.8	2.7	2.2	2.7	715						
16	五	紫米飯	鐵路豬排 <small>豬排</small>	雞肉筑前煮 <small>雞肉(主)、蘿蔔、玉米筍</small>	焗汁洋芋 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔</small>	青菜	黃瓜排骨湯 <small>黃瓜、排骨</small>		4.6	3	2	2.8	723						
19	一	白飯	蘿蔔燉肉 <small>豬肉、蘿蔔</small>	干片肉絲 <small>豆干、肉絲</small>	什錦鮮菇 <small>杏鮑菇、香菇、豆薯</small>	有機菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍、排骨</small>		4.8	2.8	2.2	2.8	727						
20	二	芝麻飯 <small>有機米</small>	三杯雞 <small>雞丁、九層塔</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、高麗菜</small>	有機菜	白菜肉絲湯 <small>白菜、豬肉絲</small>	水果	5	2.7	2	2.5	715						
21	三	夏威夷炒飯 <small>飯、鳳梨、三色豆</small>	黑椒豬柳 <small>豬肉、洋蔥</small>	沙茶玉米 <small>玉米、絞肉、紅蘿蔔</small>	蛋酥白菜 <small>白菜(主)、蛋</small>	青菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、馬鈴薯、奶粉</small>		4.6	3	2	2.8	723						
22	四	香菇油飯 <small>糯米、香菇、肉絲</small>	★脆皮雞翅 <small>雞翅</small>	香菇花椰 <small>香菇、花椰菜</small>	鮮燴蒲瓜 <small>蒲瓜、紅蘿蔔</small>	有機菜	酸辣湯 <small>豆腐、豬肉絲、竹筍</small>	水果	4.8	2.7	2.2	2.7	715						
23	五	胚芽飯	回鍋肉片 <small>豬肉、高麗菜</small>	八寶肉醬 <small>豬絞肉、三色豆、洋蔥</small>	番茄洋芋 <small>番茄、馬鈴薯</small>	青菜	綠豆麥片湯 <small>綠豆、麥片</small>		4.8	2.8	2.2	2.8	727						
26	一	五穀飯	嫩雞親子丼 <small>雞肉、蛋、洋蔥</small>	鮮菇肉片 <small>鮮菇、豬肉(主)</small>	絲瓜燴豆腐 <small>絲瓜、豆腐</small>	有機菜	關東煮 <small>白蘿蔔、玉米、凍豆腐</small>	豆奶	5	2.5	2	2.5	700						
27	二	白飯 <small>有機米</small>	佛蒙特咖哩 <small>豬肉、馬鈴薯</small>	★旗魚排 <small>旗魚排</small>	白菜滷 <small>白菜、紅蘿蔔</small>	有機菜	養生雞湯 <small>雞丁、紅棗</small>	水果	4.8	2.7	2.2	2.7	715						
28	三	什錦炒烏龍 <small>麵、高麗菜、肉絲</small>	茄汁嫩雞 <small>雞肉、洋蔥</small>	醬爆肉絲 <small>洋蔥、肉絲</small>	香菇花椰 <small>花椰菜、香菇</small>	青菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔、排骨</small>		4.6	3	2	2.8	723						
29	四	海苔香鬆飯	壽喜燒肉 <small>洋蔥、豬肉</small>	豆干燒雞 <small>雞肉、豆干</small>	田園咖哩 <small>馬鈴薯、青豆、紅蘿蔔</small>	有機菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜、蛋</small>	水果	4.8	2.8	2.2	2.8	727						
30	五	糙米飯	BBQ 烤雞翅 <small>雞翅</small>	紅絲炒蛋 <small>蛋、胡蘿蔔</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、絞肉</small>	青菜	羅宋湯 <small>高麗菜、番茄、洋蔥</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	
1 次		1 次		12 次		9 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