# 臺北市五常國民小學 111 年 10 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(仟卡) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 一 | 炸醬麵<br>麵、絞肉、豆干 | 里肌豬排<br>豬排滷 | 鮮肉鍋貼<br>鍋貼蒸 | 木須蒲瓜<br>蒲瓜、木耳炒 | 有機菜 | 南瓜濃湯<br>南瓜、馬鈴薯、奶粉 | | 4.6 | 3 | 2 | 2.8 | 723 |
| 4 | 二 | 糙米飯<br>有機米、糙米蔬食餐 | 焗烤起司<br>豆干、馬鈴薯、花椰菜烤 | 香菇蒸蛋<br>香菇、蛋蒸 | 海帶銀芽<br>豆芽菜、干絲、海帶炒 | 有機菜 | 地瓜芋圓湯<br>地瓜、芋圓 | 水果 | 4.8 | 2.2 | 2 | 2.6 | 668 |
| 6 | 四 | 白飯<br>白米 | 迷迭香烤雞<br>雞排烤 | 鮮燴黃瓜<br>黃瓜、紅蘿蔔、木耳燴 | 高麗冬粉<br>高麗菜、冬粉炒 | 有機菜 | 酸辣湯<br>竹筍、豬肉絲、豆腐 | 水果 | 5 | 2.5 | 2 | 2.5 | 700 |
| 7 | 五 | 五穀飯<br>白米、五穀 | 和風燒肉<br>豬肉、洋蔥炒 | 香酥雞塊 X2<br>★雞塊炸 | 金茸豆腐<br>豆腐、金針菇燴 | 青菜 | 關東煮<br>白蘿蔔、玉米、凍豆腐 | | 4.8 | 2.7 | 2.2 | 2.7 | 715 |
| 10 | 一 | 國慶日 | | | | | | | | | | | |
| 11 | 二 | 胚芽飯<br>有機米、胚芽 | 椰漿咖哩雞<br>雞肉、馬鈴薯、洋蔥炒 | 旗魚排<br>★旗魚排炸 | 什錦鮮菇<br>杏鮑菇、彩椒、豆薯炒 | 有機菜 | 紫菜蛋花湯<br>紫菜、蛋 | 水果 | 4.8 | 2.8 | 2.2 | 2.8 | 727 |
| 13 | 四 | 香鬆飯<br>白米、香鬆 | 糖醋里肌<br>豬肉、茄醬炒 | 豆干燒雞<br>雞肉、豆干炒 | 咖哩三色<br>馬鈴薯、紅蘿蔔煮 | 有機菜 | 玉米排骨湯<br>玉米、排骨 | 水果 | 4.6 | 3 | 2 | 2.8 | 723 |
| 14 | 五 | 白飯<br>白米 | 避風塘燒雞<br>雞丁、杏菇、蒜酥炒 | 洋蔥炒蛋<br>洋蔥、蛋炒 | 雙色花椰<br>青花菜、白花菜煮 | 青菜 | 白菜肉絲湯<br>白菜、肉絲 | | 4.6 | 3 | 2 | 2.8 | 723 |
| 17 | 一 | 義式茄汁肉醬麵<br>麵、絞肉、三色豆 | 洋釀翅腿 X2<br>翅小腿烤 | 豬肉餡餅<br>餡餅烤 | 白菜滷<br>白菜、紅蘿蔔、木耳煮 | 有機菜 | 玉米濃湯<br>玉米、紅蘿蔔、奶粉 | | 5 | 2.7 | 2 | 2.5 | 715 |
| 18 | 二 | 胚芽飯<br>有機米、胚芽 | 沙嗲燒肉<br>豬肉、沙茶炒 | 玉米肉蓉<br>玉米、絞肉炒 | 番茄燴豆腐<br>番茄、豆腐燴 | 有機菜 | 綠豆麥片湯<br>綠豆、麥片 | 水果 | 4.6 | 3 | 2 | 2.8 | 723 |
| 20 | 四 | 白飯<br>白米 | 佛蒙特咖哩<br>豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔煮 | 番茄炒蛋<br>番茄、蛋炒 | 鐵板豆芽<br>綠豆芽、紅蘿蔔炒 | 有機菜 | 蘿蔔排骨湯<br>蘿蔔、排骨 | 水果 | 4.8 | 2.8 | 2.2 | 2.8 | 727 |
| 21 | 五 | 地瓜飯<br>白米、地瓜 | 醬燒雞塊<br>雞肉燒 | 客家小炒<br>豆干、肉絲炒 | 什錦胡瓜<br>木耳、胡瓜炒 | 青菜 | 羅宋湯<br>高麗菜、番茄、洋蔥 | | 4.8 | 2.7 | 2 | 2.7 | 710 |
| 24 | 一 | 芝麻飯<br>白米、芝麻 | 西式燉肉<br>馬鈴薯、豬肉炒 | 蘿蔔佃煮<br>蘿蔔、玉米、凍豆腐煮 | 螞蟻上樹<br>冬粉、高麗菜炒 | 有機菜 | 蔬菜蛋花湯<br>蔬菜、蛋 | 豆奶 | 5 | 2.8 | 1.8 | 2.6 | 722 |
| 25 | 二 | 五穀飯<br>有機米、五穀 | 脆皮雞翅<br>★雞翅炸 | 肉燥滷蛋<br>豬肉、滷蛋炒 | 麻油杏菇<br>杏鮑菇、豆薯炒 | 有機菜 | 香菇雞湯<br>雞丁、香菇 | 水果 | 5 | 2.7 | 2 | 2.5 | 715 |
| 27 | 四 | 白飯<br>白米 | 蔥燒魚丁<br>魚丁燴（補助水產品） | 鮮菇肉片<br>鮮菇、豬肉炒 | 筍燴豆腐<br>豆腐、竹筍燴 | 有機菜 | 黃瓜排骨湯<br>黃瓜、排骨 | 水果 | 4.8 | 2.7 | 2 | 2.7 | 710 |
| 28 | 五 | 香菇油飯<br>糯米、香菇、肉絲 | 鐵路豬排<br>豬排滷 | 綜合滷味<br>白蘿蔔、豆干滷 | 蒜香海帶絲<br>海帶絲、豆芽炒 | 青菜 | 味噌蛋花湯<br>味噌、豆腐、蛋 | | 4.6 | 3 | 2 | 2.8 | 723 |
| 31 | 一 | 糙米飯<br>白米、糙米 | 黑椒豬柳<br>豬肉、黑胡椒炒 | 日式蒸蛋<br>蛋、三色豆蒸 | 香菇花椰<br>花椰菜、香菇煮 | 有機菜 | 巧達濃湯<br>馬鈴薯、洋菇 | | 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 | 1 次 | 7 次 | 7 次 | 16 次 | 0 次 | 1 次 | 0 次 | 3 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*