

# 臺北市五常國民小學 111 年 11 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)		
		主菜	副菜	副菜	副菜								
1	二	糙米飯 有機米	茄汁雞丁 雞肉、洋蔥炒	咖哩三色 馬鈴薯、三色豆炒	高麗腐皮 高麗菜、生豆皮炒	有機菜	紅豆湯圓 紅豆、湯圓	水果	4.8	2.7	2.2	2.7	715
2	三	什錦炒飯	醬燒豬排 豬排燻	螞蟻上樹 高麗菜、冬粉炒	雙色花椰 青花菜、花椰菜炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯、奶粉		4.8	2.8	2.2	2.8	727
3	四	芝麻飯	薑汁燒肉 肉片、薑炒	豆干雞丁 雞丁、豆干炒	奶油玉米 玉米、紅蘿蔔炒	有機菜	紫菜蛋花湯 海帶芽、蛋	水果	5	2.5	2	2.5	700
4	五	炸醬麵	可樂雞翅 ★雞翅炸	木耳蒲瓜 蒲瓜、木耳炒	焗汁洋芋 馬鈴薯、番茄煮	青菜	關東煮 蘿蔔、玉米、凍豆腐		4.6	3	2	2.8	723
7	一	香菇油飯	糖醋排骨 豬肉、洋蔥炒	蒲燒鯛魚 鯛魚燻	鮮燴黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔燴	有機菜	香菇雞湯 雞丁、香菇		4.8	2.7	2.2	2.7	715
8	二	咖哩炒飯 有機米蔬食餐	焗烤起司 馬鈴薯、豆干、起司燻	日式蒸蛋 蛋、三色豆蒸	海帶銀芽 海帶、豆芽菜、豆干絲炒	有機菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	水果	4.8	2.2	2	2.6	668
9	三	糙米飯	彩繪雞柳 時蔬、雞丁炒	白菜獅子頭 獅子頭、白菜煮	香菇鮮筍 香菇、竹筍炒	青菜	金針湯 金針		5	2.7	2	2.5	715
10	四	胚芽飯	蔥燒魚丁 魚丁燻(補助水產品)	肉燥鵝蛋 豬肉、鵝蛋燻	雙色花椰 青花菜、白花菜炒	有機菜	蔬菜蛋花湯 蔬菜、蛋	水果	4.8	2.7	2	2.7	710
11	五	紫米飯	醬燒雞塊 雞肉燻	洋蔥炒蛋 洋蔥、蛋炒	什錦鮮菇 杏鮑菇、香菇、豆薯炒	青菜	黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨		4.6	3	2	2.8	723
14	一	地瓜飯	豆豉肉片 蔞豉、豬肉炒	香酥雞塊 X2 ★雞塊炸	高麗粉絲 高麗菜、冬粉炒	有機菜	酸辣湯 豆腐、豬肉絲、竹筍		5	2.7	2	2.5	715
15	二	芝麻飯 有機米	鮮蔬石斑魚 石斑魚、時蔬燻	洋蔥肉絲 肉絲、洋蔥炒	銀芽三絲 豆芽菜、紅蘿蔔炒	有機菜	日式味噌湯 味噌、豆腐、洋蔥	水果 豆奶	4.6	3	2	2.8	723
16	三	糙米飯	避風塘燒雞 雞丁、杏菇、蒜酥炒	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蛋炒	木耳蒲瓜 蒲瓜、木耳炒	青菜	白菜肉絲湯 白菜、肉絲		5	2.5	2	2.5	700
17	四	義式茄汁 肉醬麵	迷迭香烤雞 雞排燻	地瓜薯條 ★薯條炸	白菜滷 白菜、紅蘿蔔燻	有機菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	水果	4.8	2.8	2.2	2.8	727
18	五	白飯	黑胡椒豬柳 豬肉、洋蔥炒	玉米炒蛋 玉米、蛋炒	滷油豆腐 油豆腐燻	青菜	鮮筍雞湯 竹筍、雞丁		4.8	2.7	2	2.7	710
21	一	補假一天											
22	二	糙米飯 有機米	佛蒙特咖哩 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔煮	杏菇燒肉 杏鮑菇、肉片炒	香菇花椰 香菇、花椰菜炒	有機菜	南瓜濃湯 南瓜、奶粉	水果	5	2.7	2	2.5	715
23	三	白飯	烤翅小腿 X2 翅小腿燻	洋蔥肉絲 肉絲、洋蔥炒	田園什錦 馬鈴薯、三色豆燻	青菜	白菜貢丸湯 白菜、貢丸		4.6	3	2	2.8	723
24	四	香鬆飯	脆皮雞翅 ★雞翅炸	番茄炒蛋 蛋、番茄炒	毛豆玉米 毛豆、玉米炒	有機菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	水果	4.8	2.7	2	2.7	710
25	五	茄汁炒飯	壽喜燒肉 洋蔥、豬肉炒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉炒	番茄洋芋 馬鈴薯、番茄燻	青菜	玉米排骨湯 玉米、排骨		4.6	3	2	2.8	723
28	一	五穀飯	蘑菇豬排 豬排燻	香菇蒸蛋 蛋、香菇蒸	客家小炒 豬肉絲、豆干炒	有機菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	豆奶	5	2.8	1.8	2.6	722
29	二	糙米飯 有機米	西式燉肉 豬肉、馬鈴薯炒	京醬肉絲 肉絲、洋蔥炒	金針菇蒲瓜 蒲瓜、金針菇炒	有機菜	味噌蛋花湯 味噌、豆腐、蛋	水果	4.8	2.7	2	2.7	710
30	三	白飯	洋釀翅腿 雞肉燻	回鍋肉片 豬肉、高麗菜炒	蔬菜鍋貼 X2 鍋貼燻	青菜	竹筍湯 竹筍		4.6	3	2	2.8	723
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	9 次	11 次	22 次	0 次	2 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\*