

臺北市五常國民小學 111 年 12 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)								
1	四	海苔香鬆飯 白米、海苔香鬆	紅燒雞丁 雞丁、番茄、馬鈴薯 ^煮	洋蔥肉絲 洋蔥、肉絲 ^炒	香菇花椰 香菇、花椰菜 ^炒	有機菜	玉米排骨湯 玉米、排骨	水果	5	2.5	2	2.5	700						
2	五	白飯 白米	和風燒肉 豬肉、年糕 ^炒	虱目魚排 ★虱目魚 ^炸	木耳蒲瓜 蒲瓜、木耳 ^炒	青菜	帶芽蛋花湯 海帶芽、蛋		4.8	2.7	2.2	2.7	715						
5	一	五穀飯 白米、五穀米	避風塘燒雞 雞丁、香菇、蒜酥 ^炒	玉米炒蛋 蛋、玉米 ^炒	白菜滷 白菜、紅蘿蔔 ^滷	有機菜	日式味噌湯 味噌、豆腐、洋蔥		4.6	3	2	2.8	723						
6	二	茄汁炒飯 蔬食餐有機米、三色豆	奶香焗烤 豆干、馬鈴薯、起司 ^烤	香菇蒸蛋 香菇、蛋 ^蒸	高麗豆皮 高麗菜、生豆皮 ^炒	有機菜	關東煮 白蘿蔔、玉米、凍豆腐	水果	4.8	2.2	2	2.6	668						
8	四	燕麥飯 白米、燕麥	蘿蔔燉肉 豬肉、蘿蔔 ^燉	肉燥鴿蛋 豬肉、鴿蛋 ^炒	什錦冬粉 高麗菜、冬粉 ^炒	有機菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、奶粉	水果	5	2.5	2	2.8	713						
9	五	義式茄汁麵 麵、番茄、絞肉	迷迭香烤雞 雞排 ^烤	洋蔥肉絲 肉絲、洋蔥 ^炒	鮮燴黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔、木耳 ^燴	青菜	酸辣湯 竹筍、豬肉絲、豆腐		4.8	2.7	2	2.7	710						
12	一	芝麻飯 白米、芝麻	蔥燒雞柳 雞丁、蘿蔔、蔥 ^炒	回鍋肉片 豬肉、高麗菜 ^炒	蘿蔔佃煮 蘿蔔、紅蘿蔔、凍豆腐 ^煮	有機菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁		5	2.7	2	2.5	715						
13	二	糙米飯 有機米、糙米	照燒肉片 肉片、洋蔥 ^炒	番茄炒蛋 蛋、番茄 ^炒	焗汁洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆 ^煮	有機菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	水果	5.5	2.2	2	2.8	726						
15	四	紫米飯 有機米、紫米	洋釀翅腿 X2 翅小腿 ^燴	綜合滷味 豆干、白蘿蔔、鳥蛋 ^滷	咖哩花椰 白花、青花 ^煮	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						
16	五	白飯 白米	佛蒙特咖哩 豬肉、馬鈴薯 ^煮	麥克雞塊 x2 ★雞塊 ^炸	蛋酥白菜 白菜、蛋 ^炒	青菜	香菇雞湯 雞丁、香菇		4.8	2.7	2	2.7	710						
19	一	香菇油飯 糯米、香菇、肉絲	時蔬肉片 肉片、時蔬 ^炒	蒲燒鯛魚 鯛魚 ^烤	什錦蒲瓜 木耳、蒲瓜 ^炒	有機菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	豆奶	5	2.5	2.2	2.6	710						
20	二	五穀飯 有機米、五穀	茄汁魚丁 魚丁 ^燴 (補助水產品)	西式燉肉 馬鈴薯、豬肉 ^炒	關東什錦燒 蘿蔔、甜不辣、貢丸 ^煮	有機菜	紫菜蛋花湯 海帶芽、蛋	水果	5	2.7	2	2.5	715						
22	四	白飯 白米	椰漿咖哩雞 雞肉、馬鈴薯 ^煮	旗魚排 ★旗魚排 ^炸	豆皮高麗 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	2.7	710						
23	五	炸醬麵 麵、絞肉、豆干	洋蔥豬排 豬排、洋蔥 ^燴	鮮蔬鍋貼 鍋貼 ^烤	白菜滷 白菜、紅蘿蔔 ^滷	青菜	味噌蛋花湯 味噌、豆腐、蛋		4.6	3	2	2.8	723						
26	一	夏威夷炒飯 白米、三色豆、鳳梨	壽喜燒肉 豬肉、薑 ^炒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉 ^炒	番茄洋芋 番茄、馬鈴薯 ^煮	有機菜	竹筍雞湯 竹筍、雞丁		5	2.5	2	2.5	700						
27	二	胚芽飯 有機米、胚芽	三杯雞 雞丁、九層塔 ^炒	肉燥滷蛋 豬肉、滷蛋 ^炒	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜 ^炒	有機菜	白菜肉絲湯 白菜、肉絲	水果	5	2.8	1.8	2.6	722						
29	四	糙米飯 白米、糙米	蘑菇豬柳 豬肉、蘑菇 ^炒	豆干雞丁 豆干、雞丁、米血 ^炒	麻油杏菇 杏鮑菇、豆薯 ^炒	有機菜	黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨	水果	5	2.8	1.8	2.6	722						
30	五	地瓜飯 白米、地瓜	脆皮雞翅 ★雞翅 ^炸	咖哩肉醬 豬絞肉、洋蔥 ^煮	金茸豆腐 豆腐、金針菇 ^燴	青菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔、香菇		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		8次		8次		18次		0次		3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