

臺北市五常國民小學 112 年 1 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)	
元旦補假一天												
3	二	茄汁炒飯 <small>蔬食餐有機米、紫米</small>	奶香焗烤 <small>玉米、豆干、馬鈴薯、起司</small>	柴魚蒸蛋 <small>蛋、三色豆</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔</small>	有機菜	綠豆麥片湯 <small>綠豆、麥片</small>	4.8	2.2	2	2.6	668
4	三	白飯 <small>白米</small>	椰漿咖哩雞 <small>雞肉、馬鈴薯</small>	旗魚排 <small>★旗魚排</small>	關東什錦燒 <small>蘿蔔、油豆腐、貢丸</small>	青菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜、蛋</small>	4.6	3	2	2.8	723
5	四	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	脆皮雞翅 <small>★雞翅</small>	客家小炒 <small>干片、肉絲</small>	香菇花椰 <small>香菇、花椰菜</small>	有機菜	玉米排骨湯 <small>玉米、排骨</small>	5	2.5	2	2.5	700
6	五	炸醬麵 <small>麵、絞肉、豆干</small>	蔥燒魚丁 <small>魚丁、蔥</small>	洋蔥肉絲 <small>洋蔥、肉絲</small>	鮮燴黃瓜 <small>黃瓜、紅蘿蔔、木耳</small>	青菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯、洋菇、奶粉</small>	4.8	2.7	2.2	2.7	715
7	六	芝麻飯 <small>白飯、芝麻</small>	醬燒雞塊 <small>雞肉</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、絞肉</small>	蘿蔔佃煮 <small>蘿蔔、玉米、凍豆腐</small>	青菜	羅宋湯 <small>高麗菜、馬鈴薯、番茄</small>	4.6	3	2	2.8	723
9	一	胚芽飯 <small>白米、糙米</small>	沙嗲燒肉 <small>豬肉、洋蔥</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄</small>	白菜滷 <small>白菜、紅蘿蔔</small>	有機菜	香菇雞湯 <small>香菇、雞肉</small>	4.6	3	2	2.8	723
10	二	海苔香鬆飯 <small>有機米、海苔香鬆</small>	彩繪雞丁 <small>雞丁、紅蘿蔔、小黃瓜</small>	香菇肉燥 <small>豬肉、香菇</small>	田園玉米 <small>玉米、紅蘿蔔、青豆</small>	有機菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、馬鈴薯、奶粉</small>	4.8	2.8	2.2	2.8	727
11	三	五穀飯 <small>白米、五穀</small>	回鍋肉片 <small>豬肉、高麗菜</small>	鮮蔬鍋貼 <small>鍋貼</small>	銀芽肉絲 <small>豆芽、肉絲</small>	青菜	海芽味噌湯 <small>海帶芽、豆腐、味噌</small>	5	2.8	1.8	2.6	722
12	四	白飯 <small>白米</small>	佛蒙特咖哩 <small>豬肉、馬鈴薯</small>	豆干雞丁 <small>豆干、雞丁</small>	什錦冬粉 <small>高麗菜、冬粉</small>	有機菜	黑糖山粉圓 <small>黑糖、山粉圓</small>	4.6	3	2	2.8	723
13	五	義式茄汁麵 <small>麵、番茄、絞肉</small>	迷迭香烤雞 <small>雞排</small>	地瓜薯條 <small>★地瓜</small>	蘿蔔佃煮 <small>蘿蔔、紅蘿蔔、凍豆腐</small>	青菜	白菜肉絲湯 <small>白菜、豬肉絲</small>	4.8	2.7	2	2.7	710
16	一	白飯 <small>白米</small>	蘿蔔燉肉 <small>豬肉、蘿蔔</small>	麥克雞塊 x2 <small>★雞塊</small>	什錦杏菇 <small>杏鮑菇、豆薯</small>	有機菜	味噌蛋花湯 <small>味噌、豆腐、蛋</small>	5	2.7	2	2.5	715
17	二	糙米飯 <small>有機米、糙米</small>	洋釀翅腿 X2 <small>翅小腿</small>	玉米炒蛋 <small>蛋、玉米</small>	高麗豆皮 <small>高麗菜、生豆皮</small>	有機菜	番茄豆腐湯 <small>番茄、豆腐</small>	4.6	3	2	2.8	723
18	三	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	嫩雞親子丼 <small>雞肉、蛋、洋蔥</small>	干片肉絲 <small>豆干、肉絲</small>	木耳蒲瓜 <small>木耳、蒲瓜</small>	青菜	關東煮 <small>蘿蔔、玉米、豆腐</small>	4.6	3	2	2.8	723
19	四	香菇油飯 <small>糯米、香菇、肉絲</small>	和風燒肉 <small>豬肉、柴魚</small>	蒲燒鯛魚 <small>鯛魚</small>	咖哩花椰 <small>白花、青花</small>	有機菜	玉米濃湯 <small>玉米、紅蘿蔔、奶粉</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	5 次	7 次	14 次	0 次	2 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