

臺北市五常國民小學 112 年 3 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	三	茄汁炒飯 白米、洋葱	蘿勒翅腿 X2 翅小腿	麻婆豆腐 豆腐、絞肉	鮮燴黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔、木耳	青菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、奶粉	4.6	3	2	2.8	723	
2	四	海苔香鬆飯 白米、海苔	紅燒雞丁 雞丁、番茄、馬鈴薯	洋蔥肉絲 洋蔥、肉絲	香菇花椰 香菇、花椰菜	有機菜	玉米排骨湯 玉米、排骨	水果	5	2.5	2	2.5	700
3	五	白飯 白米	和風燒肉 豬肉、柴魚	螞蟻上樹 高麗菜、冬粉	木耳蒲瓜 蒲瓜、木耳	青菜	帶芽蛋花湯 海帶芽、蛋	4.8	2.7	2.2	2.7	715	
6	一	五穀飯 白米、五穀	避風塘燒雞 雞丁、香菇、蒜酥	香菇肉燥 絞肉、香菇	白菜滷 白菜、紅蘿蔔	有機菜	日式味噌湯 味噌、豆腐、洋葱	4.6	3	2	2.8	723	
7	二	燕麥飯 有機米、燕麥、蔬食餐	焗烤食蔬 青花菜、豆干、馬鈴薯、起司	日式蒸蛋 蛋、三色豆	什錦冬粉 高麗菜、冬粉	有機菜	關東煮 白蘿蔔、玉米、凍豆腐	水果	4.8	2.8	2.2	2.8	727
8	三	糙米飯 白米、糙米	嫩雞親子丼 雞肉、蛋	什錦杏鮑菇 香菇、油豆腐	海帶銀芽 豆芽菜、海帶	青菜	竹筍雞湯 雞丁、竹筍	5	2.7	2	2.5	715	
9	四	義式肉醬麵 麵、番茄、絞肉	洋蔥豬排 豬排、洋蔥	地瓜薯條 ★薯條	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔	有機菜	蘑菇濃湯 洋菇、馬鈴薯、奶粉	水果	4.6	3	2	2.8	723
10	五	紫米飯 白米、紫米	吮指翅腿 X2 翅腿	客家小炒 肉絲、干片	雙色花椰 花椰菜	青菜	酸辣湯 竹筍、豬肉絲、豆腐	4.8	2.7	2	2.7	710	
13	一	白飯 白米	佛蒙特咖哩 豬肉、馬鈴薯	麥克雞塊 x2 ★雞塊	蛋酥白菜 白菜、蛋	有機菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	5	2.7	2	2.5	715	
14	二	五穀飯 有機米、五穀	醬爆肉絲 肉絲、洋蔥	可樂雞翅 雞翅	袖珍菇花椰 袖珍菇、花椰菜	有機菜	紫菜蛋花湯 海帶芽、蛋	水果	4.6	3	2	2.8	723
15	三	胚芽飯 白米、胚芽	蔥燒雞柳 雞丁、蘿蔔、蔥	回鍋肉片 豬肉、高麗菜	鐵板豆芽 黃豆芽、紅蘿蔔	青菜	羅宋湯 高麗菜、馬鈴薯、番茄	5	2.5	2	2.5	700	
16	四	咖哩炒飯 白米、三色豆	筍干滷肉 肉角、筍干	洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥	什錦年糕 豆芽菜、年糕	有機菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	水果	4.8	2.2	2	2.6	668
17	五	白飯 白米	沙嗲豬柳 豬肉、洋蔥	干片肉絲 干片、肉絲	高麗豆皮 高麗菜、生豆皮	青菜	香菇雞湯 香菇、雞丁	4.8	2.7	2	2.7	710	
20	一	芝麻飯 白米、芝麻	茄汁魚丁 魚丁(補助水产品)	時蔬肉片 肉片、時蔬	什錦蒲瓜 木耳、蒲瓜	有機菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	豆奶	5	2.8	1.8	2.6	722
21	二	五穀飯 有機米、五穀	西式燉肉 馬鈴薯、豬肉	泰式打拋豬 豬肉、番茄、洋蔥	關東什錦燒 蘿蔔、玉米、凍豆腐	有機菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	水果	5	2.7	2	2.5	715
22	三	燕麥飯 白米、燕麥	洋釀翅腿 X2 翅小腿	綜合滷味 豆干、白蘿蔔、烏蛋	銀芽三絲 綠豆芽、紅蘿蔔、木耳	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯、洋菇片、奶粉	4.6	3	2	2.8	723	
23	四	白飯 白米	椰漿咖哩雞 雞肉、馬鈴薯	旗魚排 ★旗魚排	豆皮高麗 高麗菜、生豆皮	有機菜	紅豆湯圓 紅豆、湯圓	水果	4.8	2.7	2	2.7	710
24	五	炸醬麵 麵、絞肉、豆干	香滷雞翅 雞翅	蔬菜鍋貼 x2 鍋貼	白菜滷 白菜、紅蘿蔔	青菜	味噌蛋花湯 味噌、豆腐、蛋	4.6	3	2	2.8	723	
27	一	夏威夷炒飯 白米、三色豆、鳳梨	壽喜燒肉 豬肉、薑	香菇蒸蛋 香菇、蛋	鮮筍豆腐 豆腐、竹筍	有機菜	養生雞湯 紅棗、雞丁	5	2.8	1.8	2.6	722	
28	二	胚芽飯 有機米、胚芽	砂鍋石斑魚 石斑魚、白菜	五香肉燥 豬肉、干丁、洋蔥	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜	有機菜	白菜肉絲湯 白菜、肉絲	水果 豆奶	4.8	2.7	2	2.7	710
29	三	白飯 白米	腰果雞丁 雞丁、腰果	滷豆干海帶 豆干、海帶	鮮燴黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔	青菜	蔬菜蛋花湯 大白菜、蛋	5	2.8	1.8	2.6	722	
30	四	糙米飯 白米、糙米	洋蔥豬排 豬排、洋蔥	脆皮翅腿 X1 ★雞翅	麻油杏菇 杏鮑菇、高麗菜、玉米段	有機菜	番茄豆腐湯 番茄、豆腐	水果	5	2.7	2	2.5	715
31	五	地瓜飯 白米、地瓜	蘑菇豬柳 豬肉、蘑菇	豆干雞丁 豆干、雞丁	金茸豆腐 豆腐、金針菇	青菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔、香菇	5	2.7	2	2.5	715	
		豆蛋製品	魚肉海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	魚肉類	油炸品	甜湯			
		1次	2次	10次	10次	23次	0次	1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