

臺北市五常國民小學 112 年 5 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	一	松露白醬麵 麵、松露醬、奶粉	蔥燒豬排 豬排	回鍋肉片 豬肉、高麗菜	木耳蒲瓜 蒲瓜、木耳	有機菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、奶粉	4.8	2.8	2.2	2.8	727
2	二	茄汁炒飯 有機米、洋蔥蔬食餐	焗烤洋芋 馬鈴薯、豆干、起司	日式蒸蛋 蛋、紅蘿蔔、毛豆	高麗腐皮 高麗菜、生豆皮	有機菜	關東煮 白蘿蔔、玉米、凍豆腐	4.8	2.2	2	2.6	668
3	三	糙米飯 白米、糙米	壽喜燒肉 洋蔥、豬肉	什錦年糕 高麗菜、肉絲、年糕	雙色花椰 青花菜、花椰菜	青菜	番茄豆腐湯 番茄、豆腐	4.6	3	2	2.8	723
4	四	芝麻飯 白米、芝麻	糖醋雞柳 雞丁、馬鈴薯、洋蔥	香菇肉燥 豬絞肉、香菇	白菜滷 白菜、紅蘿蔔、木耳	有機菜	海芽蛋花湯 海帶芽、蛋	5	2.5	2	2.5	700
5	五	白飯 白米	和風燒肉 豬肉、柴魚	客家小炒 干片、肉絲	番茄馬鈴薯 馬鈴薯、番茄	青菜	竹筍雞湯 竹筍、雞丁	4.8	2.7	2.2	2.7	715
8	一	紫米飯 白米、紫米	避風塘燒雞 雞丁、杏菇、蒜酥	三色玉米 玉米、紅蘿蔔、絞肉、毛豆仁	鮮燴黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔、木耳	有機菜	味噌蛋花湯 味噌、豆腐、蛋	4.6	3	2	2.8	723
9	二	白飯 有機米	椰漿咖哩雞 雞肉、馬鈴薯	旗魚排 ★旗魚排	海帶銀芽 海帶、豆芽	有機菜	羅宋湯 高麗菜、番茄、排骨	4.8	2.8	2.2	2.8	727
10	三	燕麥飯 白米、燕麥	可樂雞翅 雞翅	金針菇豆腐 豆腐、金針菇	焗汁洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆	青菜	養生雞湯 雞丁、紅棗	5	2.7	2	2.5	715
11	四	胚芽飯 白米、胚芽	蘿蔔燉肉 豬肉、蘿蔔	肉燥鵝蛋 豬肉、鵝蛋	高麗杏菇 杏鮑菇、豆薯、高麗菜	有機菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	4.6	3	2	2.8	723
12	五	香菇油飯 糯米、香菇、肉絲	糖醋里肌 豬肉、番茄醬	洋蔥肉絲 洋蔥、豬肉絲	麻婆豆腐 豆腐、豬絞肉	青菜	黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨	4.8	2.7	2	2.7	710
15	一	五穀飯 白米、五穀	西式燉肉 豬肉、馬鈴薯	豆干燒雞 豆干、雞丁	什錦冬粉 高麗菜、冬粉	有機菜	酸辣湯 豆腐、豬肉絲、竹筍	5	2.7	2	2.5	715
16	二	芝麻飯 有機米、芝麻	嫩雞親子丼 雞肉、蛋	蔬菜鍋貼 X2 鍋貼	關東什錦燒 蘿蔔、玉米、凍豆腐	有機菜	日式味噌湯 味噌、豆腐、洋蔥	4.6	3	2	2.8	723
17	三	糙米飯 白米、糙米	芝麻雞丁 雞肉、芝麻	脆瓜仔肉 絞肉、脆瓜	蝦米蒲瓜 蒲瓜、蝦米	青菜	地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓	5	2.5	2	2.5	700
18	四	義式茄汁麵 麵、番茄、三色豆	蘿勒烤雞 雞排	地瓜薯條 X5 ★薯條	香菇花椰 花椰菜、香菇	有機菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	4.6	3	2	2.8	723
19	五	白飯 白米	蘑菇豬柳 豬肉、蘑菇	玉米炒蛋 玉米、蛋	白菜粉絲 白菜、冬粉	青菜	香菇雞湯 雞丁、香菇	4.8	2.7	2	2.7	710
22	一	糙米飯 白米、糙米	筍干滷肉 肉角、筍干	洋蔥肉絲 洋蔥、肉絲	柴魚佃煮 白蘿蔔、豆腐	有機菜	紫菜蛋花湯 蛋、海帶芽	5	2.8	1.8	2.6	722
23	二	嘉義雞肉飯 有機米、雞肉絲	香滷豬排 豬排	番茄炒蛋 蛋、番茄	絲瓜豆腐 絲瓜、豆腐	有機菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	5	2.7	2	2.5	715
24	三	白飯 白米	沙嗲豬柳 豬肉、洋蔥	香菇蒸蛋 香菇、蛋	田園咖哩 馬鈴薯、芽豆、紅蘿蔔	青菜	白菜肉絲湯 白菜、肉絲	4.6	3	2	2.8	723
25	四	地瓜飯 白米、地瓜	茄汁魚丁 魚丁(補助水產品)	綜合滷味 豆干、白蘿蔔、海帶	香菇花椰 青花菜、白花菜、香菇	有機菜	巧達濃湯 馬鈴薯、洋菇片、奶粉	4.8	2.7	2	2.7	710
26	五	燕麥飯 白米、燕麥	香酥翅腿 X2 ★翅小腿	筍燴豆腐 豆腐、竹筍	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜	青菜	玉米排骨湯 玉米、排骨	4.6	3	2	2.8	723
29	一	白飯 白米	佛蒙特咖哩 豬肉、馬鈴薯	麥克雞塊 X2 ★雞肉	金茸豆腐 豆腐、金針菇	有機菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔、香菇	5	2.8	1.8	2.6	722
30	二	海苔香鬆飯 有機米、海苔香鬆	三杯雞 雞肉、九層塔	時蔬肉片 肉片、時蔬、洋蔥	什錦蒲瓜 蒲瓜、木耳	有機菜	桂圓八寶粥 桂圓、糯米、紅豆、麥片	4.8	2.7	2	2.7	710
31	三	炸醬麵 麵、絞肉、豆干	醬燒豬排 豬排	豆芽肉絲 豆芽、肉絲	滷豆干海帶 豆干、海帶	青菜	味噌蛋花湯 味噌、豆腐、蛋	5	2.8	1.8	2.6	722
		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	1次	13次	8次	23次	0次	1次	4次	3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