

✿ 臺北市五常國民小學 112 年 10 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)						
2	一	炸醬麵 <small>麵、絞肉、豆干</small>	蘑菇肉排 <small>豬排、蘑菇</small>	高麗豆皮 <small>高麗菜、生豆皮、胡蘿蔔</small>	木耳蒲瓜 <small>蒲瓜、木耳</small>	有機菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、馬鈴薯、奶粉</small>	4.8	2.5	2.5	2.7	708					
3	二	糙米飯 <small>蔬食餐有機米</small>	焗烤起司 <small>馬鈴薯、青花菜、起司</small>	滷油豆腐 <small>油豆腐</small>	海帶銀芽 <small>豆芽菜、豆皮絲、海帶</small>	有機菜	地瓜芋圓湯 <small>地瓜、芋圓</small>	4.8	2	2	2.6	650					
5	四	白飯	迷迭香烤雞 <small>雞排</small>	鮮燴黃瓜 <small>黃瓜、紅蘿蔔、木耳</small>	咖哩三色 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔</small>	有機菜	酸辣湯 <small>竹筍、豬肉絲、豆腐</small>	4.8	2.5	2.2	2.8	705					
6	五	五穀飯	和風燒肉 <small>豬肉、柴魚</small>	★香酥雞塊 X2 <small>雞塊</small>	金茸豆腐 <small>豆腐、金針菇</small>	青菜	柴魚味噌湯 <small>味噌、洋蔥</small>	4.8	2.7	1.6	2.7	700					
國慶連假																	
12	四	香鬆飯	糖醋里肌 <small>豬肉、洋蔥</small>	蔬菜鍋貼 X2 <small>鍋貼</small>	筍燴豆腐 <small>竹筍、紅蘿蔔、豆腐</small>	有機菜	玉米排骨湯 <small>玉米、排骨</small>	4.8	3	2	2.6	728					
13	五	白飯	燒烤翅腿 X2 <small>翅小腿</small>	肉燥餛飩 <small>絞肉、餛飩</small>	什錦冬粉 <small>時蔬、冬粉</small>	青菜	鮮筍雞湯 <small>雞丁、竹筍</small>	4.8	2.8	2	2.7	718					
16	一	茄汁肉醬麵 <small>麵、絞肉、三色豆</small>	洋釀雞翅 <small>雞翅</small>	★地瓜薯條 X4 <small>薯條</small>	香菇花椰 <small>花椰菜、香菇</small>	有機菜	玉米濃湯 <small>玉米、紅蘿蔔、奶粉</small>	5	2.4	2	2.8	706					
17	二	芝麻飯 <small>有機米、芝麻</small>	沙嗲燒肉 <small>豬肉、沙嗲</small>	彩椒杏菇 <small>杏鮑菇、彩椒</small>	蔥燒豆腐 <small>豆腐、蔥</small>	有機菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜、蛋</small>	4.8	2.5	2.2	2.8	705					
19	四	胚芽飯	三杯雞 <small>雞丁、九層塔</small>	番茄豆腐 <small>番茄、豆腐</small>	綜合滷味 <small>白蘿蔔、紅蘿蔔、海帶</small>	有機菜	綠豆麥片湯 <small>綠豆、麥片</small>	4.8	2.8	1.8	2.6	708					
20	五	糙米飯	醬燒雞塊 <small>雞肉</small>	肉末玉米 <small>玉米、絞肉</small>	什錦胡瓜 <small>木耳、胡瓜</small>	青菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔、排骨</small>	4.8	2.4	2.5	2.8	705					
23	一	五穀飯	西式燉肉 <small>豬肉、馬鈴薯</small>	★旗魚排 <small>旗魚排</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、高麗菜</small>	有機菜	香菇雞湯 <small>雞丁、香菇</small>	4.8	2.8	1.8	2.6	708					
24	二	地瓜飯 <small>有機米、地瓜</small>	避風塘燒雞 <small>雞丁、香菇、蒜酥</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄</small>	白菜滷 <small>白菜、紅蘿蔔</small>	有機菜	蔬菜蛋花湯 <small>蔬菜、蛋</small>	4.6	2.8	2.2	2.6	704					
26	四	白飯	蔥燒魚丁 <small>魚丁(補助水產品)</small>	香菇肉燥 <small>絞肉、香菇</small>	海帶銀芽 <small>豆芽、海帶</small>	有機菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍、排骨</small>	4.8	2.5	2	2.7	708					
27	五	香菇油飯 <small>糙米、香菇、肉絲</small>	回鍋肉片 <small>豬肉、高麗菜</small>	芝麻雞丁 <small>雞丁、芝麻</small>	馬鈴薯三色 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔、青豆</small>	青菜	味噌蛋花湯 <small>味噌、豆腐、蛋</small>	5	2.7	2	2.5	715					
30	一	紫米飯	可樂雞翅 <small>雞排</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、絞肉</small>	雙色花椰 <small>花椰菜、紅蘿蔔</small>	有機菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯、奶粉</small>	4.8	2.5	2.2	2.8	705					
31	二	白飯 <small>有機米</small>	佛蒙特咖哩 <small>豬肉、馬鈴薯</small>	豆干燒雞 <small>雞肉、豆干</small>	鐵板豆芽 <small>豆芽、紅蘿蔔</small>	有機菜	白菜肉絲湯 <small>白菜、肉絲</small>	4.8	2.7	2.4	2.7	720					
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		7次		7次		16次		0次		2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