

臺北市五常國民小學 112 年 11 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	糙米飯 <small>履歷米、糙米</small>	蘿勒翅腿 X2 <small>翅小腿燻</small>	高麗豆皮 <small>高麗菜、豆皮、胡蘿蔔炒</small>	銀芽肉絲 <small>豆芽菜、肉絲炒</small>	青菜	香菇竹筍湯 <small>竹筍、香菇</small>	5	2.5	3	2.2	712
2	四	芝麻飯 <small>履歷米、芝麻</small>	糖醋雞柳 <small>雞丁、洋蔥炒</small>	五香肉燥 <small>豬絞肉、豆干蒸</small>	香菇四季豆 <small>敏豆、香菇炒</small>	有機菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、馬鈴薯</small>	5	2.8	2	2.2	709
3	五	炸醬麵 <small>麵、絞肉、豆干</small>	蘑菇肉排 <small>豬排、蘑菇燻</small>	豬肉餡餅 X2 <small>餡餅蒸</small>	木耳蒲瓜 <small>蒲瓜、木耳炒</small>	青菜	香菇雞湯 <small>香菇、雞丁</small>	4.8	2.7	2	2.7	710
6	一	胚芽飯 <small>履歷米、胚芽</small>	糖醋里肌 <small>豬肉、洋蔥炒</small>	客家小炒 <small>豬肉絲、豆干炒</small>	麻油杏菇 <small>杏鮑菇、豆薯炒</small>	有機菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜、蛋</small>	4.6	2.8	2	2.5	695
7	二	茄汁炒飯 <small>蔬食餐有機米、茄醬</small>	焗烤咖哩起司 <small>馬鈴薯、青花菜、起司燻</small>	日式蒸蛋 <small>蛋、三色豆燻</small>	海帶銀芽 <small>豆芽菜、干絲、海帶炒</small>	有機菜	紅豆湯圓 <small>紅豆、湯圓</small>	4.8	2	2.2	2.6	658
8	三	燕麥飯 <small>履歷米、燕麥</small>	可樂雞翅 <small>雞翅燻</small>	洋蔥肉絲 <small>肉絲、洋蔥炒</small>	白菜滷 <small>白菜、紅蘿蔔、木耳燻</small>	青菜	味噌蛋花湯 <small>味噌、蛋</small>	4.6	2.7	2	2.5	687
9	四	白飯 <small>履歷米</small>	迷迭香烤雞 <small>雞排燻</small>	鮮燴黃瓜 <small>黃瓜、紅蘿蔔、木耳燻</small>	珍珠肉末 <small>玉米、馬鈴薯、絞肉、毛豆炒</small>	有機菜	酸辣湯 <small>竹筍、豬肉絲、豆腐</small>	5	2	2.4	2.7	682
10	五	五穀飯 <small>履歷米、五穀米</small>	和風燒肉 <small>豬肉、柴魚炒</small>	★香酥雞塊 X2 <small>雞塊燻</small>	金茸豆腐 <small>豆腐、金針菇燻</small>	青菜	關東煮 <small>白蘿蔔、玉米、豆腐</small>	4.8	2.7	2.2	2.7	715
13	一	糙米飯 <small>履歷米、糙米</small>	時蔬肉片 <small>時蔬、肉片炒</small>	★旗魚排 <small>旗魚排炸</small>	香菇花椰 <small>花椰菜、香菇炒</small>	有機菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯、奶粉</small>	5	2.5	2	2.5	700
14	二	芝麻飯 <small>有機米、芝麻</small>	西式燉肉 <small>豬肉、馬鈴薯炒</small>	豆干燒雞 <small>雞肉、豆干炒</small>	彩椒杏菇 <small>杏鮑菇、彩椒炒</small>	有機菜	黃瓜排骨湯 <small>黃瓜、排骨</small>	4.6	3	2	2.8	723
15	三	紫米飯 <small>履歷米、紫米</small>	洋蔥肉排 <small>豬排、洋蔥燻</small>	竹筍肉絲 <small>竹筍、肉絲炒</small>	蛋酥白菜 <small>白菜、紅蘿蔔、蛋炒</small>	青菜	養生雞湯 <small>雞丁、紅棗</small>	5	2.5	2	2.5	700
16	四	胚芽飯 <small>履歷米、胚芽</small>	芝麻雞丁 <small>雞丁、芝麻炒</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄炒</small>	綜合滷味 <small>白蘿蔔、豆干、海帶燻</small>	有機菜	日式味噌湯 <small>味噌、豆腐、洋蔥</small>	4.8	2.2	2	2.6	668
17	五	香菇油飯 <small>糯米、香菇、肉絲</small>	醬燒雞塊 <small>雞肉燻</small>	肉末玉米 <small>玉米、絞肉炒</small>	什錦胡瓜 <small>木耳、胡瓜炒</small>	青菜	羅宋湯 <small>高麗菜、馬鈴薯、番茄</small>	5	2.5	2.2	2.5	705
20	一	五穀飯 <small>履歷米、五穀米</small>	蔥燒魚丁 <small>魚丁燻(補助水產品)</small>	照燒肉片 <small>時蔬、肉片炒</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、高麗菜炒</small>	有機菜	玉米濃湯 <small>玉米、紅蘿蔔、奶粉</small>	5	2.6	2	2.6	712
21	二	地瓜飯 <small>有機米、地瓜</small>	避風塘燒雞 <small>雞丁、香菇、蒜酥燻</small>	香菇肉燥 <small>絞肉、香菇燻</small>	白菜滷 <small>白菜、紅蘿蔔炒</small>	有機菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔、排骨</small>	5	2.7	2	2.5	715
22	三	糙米飯 <small>履歷米、糙米</small>	蘿蔔燉肉 <small>蘿蔔、豬肉燻</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋、洋蔥炒</small>	豆皮高麗 <small>高麗菜、豆皮炒</small>	青菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽、蛋</small>	4.8	2.5	2	2.8	699
23	四	什錦炒飯 <small>履歷米、三色豆</small>	嫩雞親子丼 <small>雞肉、蛋炒</small>	醬爆肉絲 <small>豬肉絲、洋蔥炒</small>	海帶銀芽 <small>豆芽、海帶燻</small>	有機菜	鮮筍雞湯 <small>竹筍、雞丁</small>	4.8	2.7	2	2.7	710
24	五	燕麥飯 <small>履歷米、燕麥</small>	回鍋肉片 <small>豬肉、高麗菜炒</small>	★脆皮翅腿 X2 <small>翅小腿炸</small>	馬鈴薯三色 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔、青豆炒</small>	青菜	白菜肉絲湯 <small>白菜、肉絲</small>	5.2	2.5	2	2.5	714
27	一	補假一天										
28	二	白飯 <small>有機米</small>	佛蒙特咖哩 <small>豬肉、馬鈴薯燻</small>	紅絲炒蛋 <small>蛋、紅蘿蔔炒</small>	鐵板豆芽 <small>豆芽、木耳、紅蘿蔔炒</small>	有機菜	玉米排骨湯 <small>玉米、排骨</small>	5	2.7	2	2.5	715
29	三	五穀飯 <small>履歷米、五穀米</small>	壽喜燒肉 <small>肉片、柴魚炒</small>	蔬菜鍋貼 X2 <small>鍋貼燻</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、高麗菜炒</small>	青菜	番茄豆腐湯 <small>番茄、豆腐</small>	5	2.3	2	2.4	680
30	四	雜糧飯 <small>履歷米、雜糧</small>	三杯雞 <small>雞肉、九層塔炒</small>	肉燥鵝蛋 <small>豬肉、鵝蛋燻</small>	鮮燴黃瓜 <small>木耳、黃瓜炒</small>	有機菜	綠豆麥片湯 <small>綠豆、麥片</small>	4.8	2.7	2	2.4	697
		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	10次	10次	22次	0次	2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