

❁❁ 臺北市五常國民小學 113 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-

電子信箱：tian_ren66@yahoo.com.tw

傳真：2793-



天 仁 益 餐

營養師：張宴瑄 營養字：010340

★本公司全面使用 **非基改豆製品** 及 **國產 CAS 豬肉**

日期	星期	主副菜					湯品	全穀類 (份)	豆魚肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	熱量 (千卡)	
1	一	元旦											
2	二	咖哩炒飯 <small>蔬食餐有機米、三色豆</small>	焗烤起司 <small>馬鈴薯、豆干、起司</small>	日式蒸蛋 <small>蛋、三色豆</small>	香菇花椰 <small>花椰菜、香菇</small>	有機小白菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、奶粉</small>	水果	5	2	2	2.6	667
3	三	白飯 <small>履歷米</small>	蘿蔔燉肉 <small>蘿蔔、豬肉</small>	★香酥雞塊 X2 <small>雞塊</small>	彩椒杏菇 <small>杏鮑菇、彩椒</small>	青菜	關東煮 <small>白蘿蔔、玉米、凍豆腐</small>		5	2.5	2	2.5	700
4	四	紫米飯 <small>履歷米、紫米</small>	醬燒雞塊 <small>雞肉</small>	肉燥鴿蛋 <small>絞肉、烏蛋</small>	白菜滷 <small>白菜、紅蘿蔔、肉皮</small>	有機山茼蒿	柴魚味噌湯 <small>柴魚、味噌、豆腐</small>	水果	5	2.8	2	2.2	709
5	五	什錦炒飯 <small>履歷米、三色豆</small>	腰果雞丁 <small>雞肉、腰果</small>	醬爆肉絲 <small>豬肉絲、洋葱</small>	鮮燴黃瓜 <small>黃瓜、木耳</small>	青菜	香菇蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、香菇</small>		4.8	2.7	2.2	2.7	715
8	一	糙米飯 <small>履歷米、糙米</small>	避風塘燒雞 <small>雞丁、杏菇、蒜酥</small>	時蔬肉片 <small>時蔬、肉片</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄</small>	有機茼蒿菜	香菇雞湯 <small>香菇、雞丁</small>		4.8	3	2	2.5	724
9	二	五穀飯 <small>有機米、五穀米</small>	沙茶燒肉 <small>豬肉、沙茶</small>	豆干燒雞 <small>雞肉、豆干</small>	高麗豆皮 <small>高麗菜、豆皮</small>	有機蘿蔓茼蒿	玉米濃湯 <small>玉米、奶粉</small>	水果	4.8	2.6	2	2.6	698
10	三	白飯 <small>履歷米</small>	可樂雞翅 <small>雞翅</small>	蔬菜鍋貼 X2 <small>鍋貼</small>	銀芽三絲 <small>綠豆芽、豬肉絲</small>	青菜	冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜、薏仁</small>		4.8	2.5	2.8	2.5	706
11	四	芝麻飯 <small>履歷米、芝麻</small>	西式燉肉 <small>豬肉、馬鈴薯</small>	★旗魚排 <small>旗魚排</small>	什錦冬粉 <small>高麗菜、冬粉</small>	有機菠菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍、排骨</small>	水果	5.4	2	2	2.7	700
12	五	義式肉醬麵 <small>麵、絞肉、三色豆</small>	燒烤雞排 <small>雞排</small>	烤地瓜 <small>地瓜</small>	綜合滷味 <small>白蘿蔔、豆干、海帶</small>	青菜	海芽豆腐湯 <small>紫菜、豆腐</small>		5	2.5	2	2.7	709
15	一	香菇油飯 <small>糯米、香菇、肉絲</small>	★黃金炸雞 <small>雞翅</small>	回鍋肉片 <small>豬肉、高麗菜</small>	咖哩三色 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆</small>	有機山茼蒿	黃瓜排骨湯 <small>黃瓜、排骨</small>	豆切	5	2.6	2.2	2.8	726
16	二	地瓜飯 <small>有機米、地瓜</small>	蔥燒魚丁 <small>魚丁(補助水產品)</small>	香菇肉燥 <small>絞肉、香菇</small>	紅絲四季豆 <small>四季豆、紅蘿蔔</small>	有機高麗菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯、奶粉</small>	水果	4.8	2.1	2	2.8	670
17	三	糙米飯 <small>履歷米、糙米</small>	筍干滷肉 <small>肉角、筍干</small>	雞茸玉米 <small>玉米、雞肉</small>	滷油豆腐 <small>油豆腐</small>	青菜	番茄蛋花湯 <small>番茄、豆腐、蛋</small>		5	2.6	1.8	2.6	707
18	四	胚芽飯 <small>履歷米、胚芽</small>	沙嗲燒肉 <small>豬肉、洋葱、柴魚</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋、洋葱</small>	京都什錦燒 <small>白蘿蔔、凍豆腐</small>	有機A菜	綠豆麥片湯 <small>綠豆、麥片</small>	水果	4.8	2.3	2	2.5	671
19	五	白飯 <small>履歷米</small>	佛蒙特咖哩 <small>豬肉、馬鈴薯</small>	客家小炒 <small>豬肉絲、豆干</small>	鐵板豆芽 <small>豆芽菜、紅蘿蔔</small>	青菜	白菜肉絲湯 <small>白菜、肉絲</small>		5	2.5	2.2	2.5	705
豆蛋製品		魚肉海鮮	豬肉	雞肉	新鮮食材	調理食品	魚肉類	油炸品	甜湯				
1次		1次	6次	6次	14次	0次	0次	3次	1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