

❁❁ 臺北市五常國民小學 113 年 2 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)
16	五	五穀飯 <small>履歷米、五穀米</small>	嫩雞親子丼 <small>雞肉、蛋炒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、絞肉炒</small>	香菇鮮筍 <small>竹筍、香菇炒</small>	青菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜、排骨</small>	4.8	2.7	2.3	2.4	704
17	六	白飯 <small>履歷米</small>	佛蒙特咖哩 <small>豬肉、馬鈴薯蒸</small>	★香酥雞塊 X2 <small>雞塊燻</small>	鮮燴黃瓜 <small>黃瓜、木耳燻</small>	有機青松菜	番茄豆腐湯 <small>番茄、豆腐</small>	5.3	2.3	2	2.5	706
19	一	義式肉醬麵 <small>麵、絞肉、三色豆</small>	可樂雞翅 <small>雞翅燻</small>	★地瓜薯條 X4 <small>薯條燻</small>	雙色花椰 <small>青花菜、紅蘿蔔炒</small>	有機味美菜	玉米濃湯 <small>玉米、紅蘿蔔、奶粉</small>	5	2.4	2	2.7	7.2
20	二	糙米飯 <small>有機米、糙米</small>	壽喜燒肉 <small>豬肉、洋蔥、柴魚炒</small>	玉米炒蛋 <small>蛋、玉米炒</small>	銀芽黑蠔菇 <small>豆芽、有機黑蠔菇炒(補助有機菇)</small>	有機山萵蒿	紅豆湯圓 <small>紅豆、湯圓</small>	5.3	2.2	2	2.4	694
22	四	白飯 <small>履歷米</small>	椰漿咖哩雞 <small>雞肉、馬鈴薯、洋蔥炒</small>	蔥燒魚丁 <small>魚丁燻</small>	麻油杏菇 <small>杏鮑菇、竹筍炒</small>	有機福山萵苣	蔬菜蛋花湯 <small>大白菜、蛋</small>	5	2.3	2.3	2.8	706
23	五	胚芽飯 <small>履歷米、胚芽</small>	茄汁豬柳 <small>豬肉、洋蔥燻</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、高麗菜炒</small>	蘿蔔豆干 <small>蘿蔔、豆干燻</small>	青菜	酸辣湯 <small>竹筍、豬肉絲、豆腐</small>	5	2.2	2.2	2.6	687
26	一	芝麻飯 <small>履歷米、芝麻</small>	黑椒豬排 <small>豬排、洋蔥、黑胡椒燻</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄炒</small>	白菜滷 <small>白菜、紅蘿蔔炒</small>	有機黑葉白菜	養生雞湯 <small>雞丁、紅棗</small>	4.8	2.6	2	2.5	694
27	二	糙米飯 <small>有機米、糙米</small>	三杯雞 <small>雞肉、九層塔炒</small>	五香肉燥 <small>豬肉、豆干燻</small>	木耳蒲瓜 <small>蒲瓜、木耳炒</small>	有機味美菜	羅宋湯 <small>高麗菜、馬鈴薯、番茄</small>	4.8	2.3	2.4	2.6	686
28	三	和平紀念日										
29	四	炸醬麵 <small>麵、絞肉、豆干</small>	★脆皮雞翅 <small>雞翅燻</small>	雞茸玉米 <small>玉米、雞肉炒</small>	香菇花椰 <small>花椰菜、香菇炒</small>	有機小白菜	柴魚味噌湯 <small>味噌、豆腐、洋蔥</small>	5	2.6	1.8	2.6	707
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	
0 次		0 次	4 次	5 次	9 次	0 次	1 次	3 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