

臺北市五常國民小學 113 年 4 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	全穀糧 (份)	豆魚蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	熱量 (仟卡)		
1	一	糙米飯 履歷米、糙米	西式燉肉 洋蔥、豬肉	★香酥雞塊 雞塊	鮮菇四季豆 四季豆、鮮菇	有機高麗菜	香菇雞湯 雞丁、香菇	5	2.5	2	2.5	700	
2	二	茄汁炒飯 蔬食餐 有機米、洋蔥	焗烤起司 青花菜、馬鈴薯、起司	日式蒸蛋 蛋、三色豆	麻油杏菇 杏鮑菇、高麗菜、凍豆腐	有機油江菜	番茄豆腐湯 番茄、豆腐	水果	5	1.8	2	2.8	661
8	一	義式肉醬麵 麵、絞肉、三色豆	蘿勒烤雞 雞排	★地瓜薯條 X4 薯條	香菇花椰 花椰菜、香菇	有機小松菜	日式味噌湯 味噌、豆腐、海帶芽	5	2.5	2	2.5	700	
9	二	五穀飯 有機米、五穀米	時蔬肉片 時蔬、肉片	豆干燒雞 雞肉、豆干	胡瓜黑木耳 胡瓜、有機黑木耳	有機小白菜	黑糖山粉圓 黑糖、山粉圓	水果	4.8	2.2	2	2.8	677
11	四	海苔香鬆飯 履歷米、香鬆	糖醋魚丁 X3 魚丁 (補助水產品)	肉燥鵝蛋 豬肉、鵝蛋	海帶銀芽 豆芽菜、海帶	有機高麗菜	關東煮 白蘿蔔、玉米、油豆腐	水果	4.8	2.6	2.2	2.3	690
12	五	白飯 履歷米	沙嗲燒肉 豬肉、洋蔥、沙茶	鮮燴黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔、木耳	肉末玉米 玉米、馬鈴薯、肉末、毛豆	青菜	養生雞湯 紅棗、雞丁	5	2.2	2	2.5	678	
15	一	五穀飯 履歷米、五穀米	茄汁雞丁 雞翅	醬爆肉絲 豬肉絲、洋蔥	金茸豆腐 油豆腐、金針菇、時蔬	有機黑葉白菜	白菜肉絲湯 白菜、肉絲	4.8	2.8	2	2.8	722	
16	二	白飯 有機米	洋芋滷肉 豬肉、馬鈴薯	★唐揚炸雞 X2 雞塊	白菜粉絲 白菜、紅蘿蔔、冬粉	有機味美菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	水果	5	2.5	2	2.5	700
18	四	糙米飯 履歷米、糙米	避風塘燒雞 雞丁、杏菇、蒜酥	香菇蒸蛋 蛋、香菇、三色豆	高麗腐皮 高麗菜、豆皮	有機小白菜	柴魚味噌湯 味噌、豆腐、柴魚	水果	4.8	2.5	2	2.6	691
19	五	香菇油飯 糯米、香菇、肉絲	糖醋里肌 肉角、洋蔥	玉米雞蓉 玉米、雞肉	麻婆豆腐 豆腐、絞肉	青菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、奶粉	5.2	2.5	1.6	2.5	704	
22	一	高麗菜飯 履歷米、高麗菜	醬燒雞塊 雞肉	洋蔥肉絲 豬肉絲、洋蔥	什錦蒲瓜 木耳、蒲瓜	有機菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	豆奶	4.8	2.3	2.5	2.3	675
23	二	五穀飯 有機米、五穀	三杯雞 雞肉、九層塔	番茄炒蛋 蛋、番茄	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜	有機小松菜	海芽蛋花湯 海帶芽、蛋	水果	4.8	2.6	2.3	2.5	701
25	四	炸醬麵 麵、絞肉、豆干	洋蔥豬排 豬排、洋蔥	蔬菜鍋貼 X2 鍋貼	關東什錦燒 蘿蔔、油豆腐、玉米	有機小白菜	酸辣湯 竹筍、豬肉絲、豆腐	水果	5	2.6	2	2.6	712
26	五	白飯 履歷米	奶油雞丁 雞肉、奶粉、洋蔥	★旗魚排 魚排	銀芽三絲 豆芽、紅蘿蔔、木耳	青菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	4.8	2.5	2.4	2.5	696	
29	一	紫米飯 履歷米、紫米	可樂翹腿 X2 翅小腿	蘿蔔豆干 蘿蔔、豆干	雙色花椰 青花菜、紅蘿蔔	有機荷葉白菜	蘑菇濃湯 香菇、馬鈴薯、奶粉	5	2.2	2	2.4	673	
30	二	五穀飯 有機米、五穀	鮮菇燒肉 杏鮑菇、豬肉	洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥、紅蘿蔔	木耳黃瓜 黃瓜、木耳	有機山菠菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	水果	5.2	2.3	2.3	2.2	693

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

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	4次	1次	4次	2次