

臺北市五常國民小學 113 年 5 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	海苔香鬆飯 <small>履歷米、香鬆</small>	洋釀雞翅 <small>雞翅燴</small>	滷油豆腐 <small>油豆腐滷</small>	咖哩花椰 <small>花椰菜、紅蘿蔔燴</small>	青菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯、鮮菇、奶粉</small>	5	2.2	2	2.8	691	
2	四	白飯 <small>履歷米</small>	西式燉肉 <small>馬鈴薯、豬肉燴</small>	杏菇高麗 <small>杏鮑菇、高麗菜燴</small>	鮮燴黃瓜 <small>黃瓜、紅蘿蔔、木耳燴</small>	有機菜	白菜肉絲湯 <small>白菜、肉絲</small>	水果	4.8	2	2.8	2.5	669
3	五	芝麻飯 <small>履歷米、芝麻</small>	塔香三杯雞 <small>雞丁、九層塔燴</small>	香菇蒸蛋 <small>蛋、香菇、三色豆燴</small>	高麗冬粉 <small>高麗菜、冬粉燴</small>	青菜	紫菜蛋花湯 <small>海帶芽、蛋</small>	4.8	2.5	2.2	2.7	700	
6	一	義式肉醬麵 <small>麵、絞肉、三色豆</small>	蘿勒烤雞 <small>雞排燴</small>	★地瓜薯條 X4 <small>薯條燴</small>	香菇花椰 <small>花椰菜、香菇燴</small>	有機菜	日式味噌湯 <small>味噌、豆腐、海帶芽</small>	5.3	2.2	2	2.6	703	
7	二	糙米飯 <small>蔬食餐有機米、糙米</small>	焗烤起司 <small>馬鈴薯、青花菜、毛豆、起司燴</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄燴</small>	蒲瓜金滑菇 <small>蒲瓜、干絲、有機金滑菇燴</small>	有機菜	紅豆湯圓 <small>紅豆、湯圓</small>	水果	4.8	2	2.5	2.6	666
8	三	雜糧飯 <small>履歷米、雜糧</small>	糖醋里肌 <small>肉角、洋葱燴</small>	鮮筍肉絲 <small>竹筍、肉絲燴</small>	高麗豆皮 <small>高麗菜、豆皮燴</small>	青菜	蘿蔔貢丸湯 <small>蘿蔔、貢丸</small>	4.6	2.5	2.5	2.7	694	
9	四	白飯 <small>履歷米</small>	回鍋肉片 <small>豬肉、高麗菜燴</small>	蜜汁翅腿 X1 <small>翅小腿燴</small>	咖哩三色 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆燴</small>	有機菜	養生雞湯 <small>紅棗、雞丁</small>	水果	5	2.6	2	2.7	717
10	五	糙米飯 <small>履歷米、糙米</small>	嫩雞親子丼 <small>雞肉、蛋、洋葱燴</small>	蘿蔔燉肉 <small>豬肉、蘿蔔燴</small>	海帶銀芽 <small>豆芽菜、海帶燴</small>	青菜	羅宋湯 <small>高麗菜、馬鈴薯、番茄</small>	4.8	2.5	2.6	2.6	706	
13	一	紫米飯 <small>履歷米、紫米</small>	腰果雞丁 <small>雞丁、腰果燴</small>	肉燥鴿蛋 <small>豬肉、鴿蛋燴</small>	香菇四季豆 <small>四季豆、紅蘿蔔、香菇燴</small>	有機菜	關東煮 <small>白蘿蔔、玉米、甜不辣</small>	4.8	2.7	2.2	2.5	706	
14	二	燕麥飯 <small>有機米、燕麥</small>	可樂雞翅 <small>雞翅燴</small>	醬爆肉絲 <small>肉絲、洋葱燴</small>	玉米雞蓉 <small>玉米、雞肉燴</small>	有機菜	酸辣湯 <small>竹筍、豬肉絲、豆腐</small>	水果	5.2	2.5	1.8	2.8	723
15	三	五穀飯 <small>履歷米、五穀</small>	和風燒肉 <small>豬肉、柴魚燴</small>	麻油杏菇 <small>杏鮑菇、豆薯、米血燴</small>	金茸豆腐 <small>豆腐、金針菇燴</small>	青菜	竹筍雞湯 <small>雞丁、鮮筍</small>	4.6	2.6	2	2.5	680	
16	四	嘉義雞肉飯 <small>履歷米、雞肉</small>	糖醋魚丁 X3 <small>魚丁燴(補助水產品)</small>	日式蒸蛋 <small>蛋、三色豆燴</small>	什錦粉絲 <small>高麗菜、紅蘿蔔、冬粉燴</small>	有機菜	玉米濃湯 <small>玉米、紅蘿蔔、奶粉</small>	水果	5	2.6	2	2.5	708
17	五	胚芽飯 <small>履歷米、胚芽</small>	佛蒙特咖哩 <small>豬肉、馬鈴薯燴</small>	★香酥炸雞 X2 <small>雞塊燴</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、絞肉燴</small>	青菜	黃瓜排骨湯 <small>黃瓜、排骨</small>	4.8	2.8	2	2.8	722	
20	一	糙米飯 <small>履歷米、糙米</small>	★黃金雞翅 <small>三節翅燴</small>	京醬甜不辣 <small>洋葱、甜不辣燴</small>	什錦蒲瓜 <small>木耳、蒲瓜燴</small>	有機菜	柴魚味噌湯 <small>味噌、豆腐、洋葱</small>	4.6	2.6	2	2.6	684	
21	二	地瓜飯 <small>有機米、地瓜</small>	壽喜燒肉 <small>肉片、洋葱燴</small>	玉米炒蛋 <small>蛋、玉米燴</small>	客家小炒 <small>豬肉絲、豆干燴</small>	有機菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、馬鈴薯、奶粉</small>	水果	5.2	2.6	1.8	2.5	717
22	三	五穀飯 <small>履歷米、五穀</small>	避風塘燒雞 <small>雞塊、杏菇、蒜酥燴</small>	香菇肉燥 <small>豬肉、香菇燴</small>	白菜滷 <small>白菜、紅蘿蔔、肉皮燴</small>	青菜	番茄蛋花湯 <small>番茄、蛋</small>	4.6	2.8	2.2	2.8	713	
23	四	香菇油飯 <small>糙米、香菇、肉絲</small>	洋蔥豬排 <small>豬排、洋葱燴</small>	筍燴豆腐 <small>豆腐、竹筍燴</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、高麗菜燴</small>	有機菜	冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜、薏仁</small>	水果	5	2.5	2	2.8	714
24	五	白飯 <small>履歷米</small>	奶油咖哩雞 <small>雞肉、馬鈴薯、奶粉燴</small>	洋蔥肉絲 <small>豬肉絲、洋葱燴</small>	關東什錦燒 <small>蘿蔔、油豆腐、玉米燴</small>	青菜	香菇雞湯 <small>香菇、雞丁</small>	4.8	2.6	2	2.6	698	
27	一	炸醬麵 <small>麵、絞肉、豆子</small>	可樂翅腿 X2 <small>翅小腿燴</small>	蘿蔔豆干 <small>蘿蔔、豆干燴</small>	什錦鮮菇 <small>鮮菇、高麗、馬鈴薯燴</small>	有機菜	白菜蛋花湯 <small>白菜、蛋</small>	豆奶	4.8	2.5	2.2	2.8	705
28	二	五穀飯 <small>有機米、五穀</small>	沙嗲燒肉 <small>豬肉、洋葱、沙茶燴</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋、洋葱、紅蘿蔔燴</small>	銀芽三絲 <small>綠豆芽、紅蘿蔔、木耳燴</small>	有機菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔、排骨</small>	水果	4.6	2.6	2.2	2.8	698
29	三	南洋炒飯 <small>履歷米、鳳梨</small>	蘿蔔滷肉 <small>豬肉、蘿蔔燴</small>	★旗魚排 <small>旗魚排燴</small>	番茄洋芋 <small>馬鈴薯、番茄、豆腐燴</small>	青菜	味噌豆腐湯 <small>味噌、豆腐、油片絲</small>	5	2.5	2	2.4	696	
30	四	胚芽飯 <small>履歷米、胚芽</small>	茄汁豬排 <small>豬排、洋葱燴</small>	杏菇凍豆腐 <small>杏鮑菇、豆薯、凍豆腐燴</small>	鮮燴黃瓜 <small>黃瓜、紅蘿蔔、木耳燴</small>	有機菜	綠豆麥片湯 <small>綠豆、麥片</small>	水果	4.8	2.6	2	2.4	689
31	五	糙米飯 <small>履歷米、糙米</small>	奶油雞丁 <small>雞肉、馬鈴薯、奶粉燴</small>	干片肉絲 <small>干片、肉絲燴</small>	蛋酥白菜 <small>白菜、蛋燴</small>	青菜	蘑菇濃湯 <small>洋菇、馬鈴薯、奶粉</small>	4.8	2.5	2.2	2.5	691	
		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	11次	23次	3次	0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