

❁❁ 臺北市五常國民小學 113 年 6 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)	
3	一	松露白醬麵 麵、奶油、松露醬	蘿勒烤雞 雞排	★地瓜薯條 X4 薯條	蛋酥白菜 白菜、紅蘿蔔、蛋	有機白莧菜	日式味噌湯 味噌、豆腐、海帶芽	5	2.5	2	2.5	700	
4	二	白飯 蔬食餐 有機米	佛蒙特咖哩 馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆	香菇蒸蛋 蛋、香菇	麻油杏鮑菇 有機杏鮑菇、豆薯、凍豆腐	有機黑葉白菜	黑糖山粉圓 黑糖、山粉圓	水果	5	2	2.5	663	
6	四	海苔香鬆飯 履歷米、香鬆	肉燥鴿蛋 X2 豬肉、鴿蛋	蜜汁翅腿 X1 翅小腿	什錦冬粉 高麗菜、紅蘿蔔、冬粉	有機空心菜	關東煮 白蘿蔔、玉米、凍豆腐	水果	4.8	2.6	2.2	2.3	690
7	五	糙米飯 履歷米、糙米	可樂雞翅 雞翅	蘿蔔燉肉 豬肉、蘿蔔	海帶銀芽 豆芽菜、海帶	青菜	羅宋湯 高麗菜、馬鈴薯、番茄	4.8	2.2	2.4	2.5	674	
10	一	端午節											
11	二	燕麥飯 有機米、燕麥	回鍋肉片 豬肉、高麗菜	★香酥雞塊 X2 雞塊	柴魚蒸蛋 蛋、柴魚	有機荷葉白菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	水果	5.3	2.3	2	2.5	706
13	四	地瓜飯 履歷米、地瓜	嫩雞親子丼 雞肉、蛋、洋蔥	醬爆肉絲 肉絲、豆瓣醬	麻婆豆腐 豆腐、絞肉	有機空心菜	柴魚味噌湯 味噌、柴魚、洋蔥	水果	4.8	2.8	2	2.6	713
14	五	香菇油飯 糯米、香菇、肉絲	壽喜燒肉 肉片、洋蔥	綜合滷味 白蘿蔔、豆干、海帶	鐵板豆芽 綠豆芽、紅蘿蔔	青菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、奶粉	5	2.5	2.2	2.5	705	
17	一	義式肉醬麵 麵、番茄、絞肉	★黃金雞翅 三節翅	京醬甜不辣 洋蔥、甜不辣	什錦蒲瓜 木耳、蒲瓜	有機荷葉白菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	豆奶	5.2	2.2	2.5	2.5	704
18	二	五穀飯 有機米、五穀	蔥燒魚丁 X3 魚丁(補助水產品)	香菇肉燥 豬肉、香菇	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜	有機白莧菜	酸辣湯 竹筍、豬肉絲、豆腐	水果	5	2.2	2.3	2.5	685
20	四	糙米飯 履歷米、糙米	奶油雞丁 雞丁、馬鈴薯、奶粉	日式蒸蛋 蛋、三色豆	筍燴豆腐 鮮筍、油豆腐	有機小松菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔、香菇	水果	4.8	2.6	2.2	2.2	685
21	五	紫米飯 履歷米、紫米	洋蔥豬排 肉排、洋蔥	客家小炒 豆干、肉絲	關東什錦燒 蘿蔔、凍豆腐、玉米	青菜	香菇雞湯 香菇、雞丁	4.8	2.8	2	2.5	709	
24	一	炸醬麵 麵、絞肉、豆干	★香酥翅腿 X2 翅小腿	蘿蔔貢丸 蘿蔔、貢丸	雙色花椰 青花菜、紅蘿蔔	有機黑葉白菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	5	2.3	2.3	2.4	688	
25	二	五穀飯 有機米、五穀	西式燉肉 馬鈴薯、豬肉	番茄炒蛋 蛋、番茄	木耳黃瓜 黃瓜、木耳	有機空心菜	白菜肉絲湯 白菜、肉絲	水果	5	2.6	2.3	2.4	710
27	四	糙米飯 履歷米、糙米	奶油咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、奶粉	玉米肉蓉 玉米、豬肉	蛋酥白菜 白菜、蛋	有機小白菜	蘑菇濃湯 洋菇、紅蘿蔔、奶粉	水果	5.2	2.2	2.2	2.5	697
28	五	胚芽飯 履歷米、胚芽米	和風燒肉 豬肉、柴魚	杏菇燒雞 杏鮑菇、雞丁	鮮筍豆腐 豆腐、竹筍	青菜	羅宋湯 馬鈴薯、番茄、洋蔥	4.8	2.4	2.4	2.5	689	
		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	6次	7次	15次	2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