

臺北市五常國民小學 113 年 8.9 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)		
8/30	五	糙米飯 <small>履歷米、糙米</small>	吮指翹腿 X2 <small>翅小腿燻</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄炒</small>	蝦米蒲瓜 <small>蒲瓜、紅蘿蔔炒</small>	青菜	柴魚味噌湯 <small>味噌、豆腐、洋蔥</small>	4.8	2.8	2.2	2.7	723	
9/2	一	燕麥飯 <small>履歷米、燕麥</small>	壽喜燒肉 <small>肉片、柴魚、洋蔥炒</small>	蘿蔔豆干 <small>蘿蔔、豆干燻</small>	雙色花椰 <small>花椰菜、青花菜炒</small>	有機白莧菜	蔬菜蛋花湯 <small>高麗菜、蛋</small>	5	2.5	2	2.6	705	
3	二	五穀飯 <small>蔬食餐 有機米、五穀</small>	日式蒸蛋 <small>蛋、三色豆燻</small>	焗烤起司 <small>馬鈴薯、青花菜、起司燻</small>	筍丁豆腐 <small>豆腐、竹筍、南瓜燻</small>	有機小松菜	玉米濃湯 <small>玉米、紅蘿蔔、奶粉</small>	水果	4.8	2	2.5	2.6	666
4	三	白飯 <small>履歷米</small>	香烤雞翅 <small>雞翅燻</small>	麻油杏菇 <small>杏鮑菇、米血、肉片炒</small>	木耳黃瓜 <small>黃瓜、木耳炒</small>	青菜	紅豆麥片湯 <small>紅豆、麥片</small>	4.8	2	2.8	2.8	682	
5	四	海苔香鬆飯 <small>履歷米、香鬆</small>	西式燉肉 <small>豬肉、馬鈴薯燻</small>	鮮筍肉絲 <small>筍絲、肉絲燻</small>	銀芽三絲 <small>豆芽菜、胡蘿蔔、木耳燻</small>	有機黑葉白菜	蘑菇濃湯 <small>蘑菇、馬鈴薯、奶粉</small>	水果	5	2.6	2	2.7	717
6	五	糙米飯 <small>履歷米、糙米</small>	糖醋里肌 <small>豬肉、洋蔥炒</small>	★旗魚排 <small>旗魚排燻</small>	田園咖哩 <small>馬鈴薯、毛豆、紅蘿蔔燻</small>	青菜	羅宋湯 <small>高麗菜、番茄、洋蔥</small>	5	2.5	2.6	2.6	720	
9	一	義式肉醬麵 <small>麵、絞肉、三色豆</small>	迷迭香烤雞 <small>雞排燻</small>	京醬甜不辣 <small>甜不辣燻</small>	高麗豆皮 <small>高麗菜、豆皮炒</small>	有機空心菜	關東煮 <small>白蘿蔔、玉米、豆腐</small>	5	2.7	2.2	3	742	
10	二	胚芽飯 <small>有機米、胚芽</small>	沙嗲燒肉 <small>豬肉、洋蔥炒</small>	紅絲炒蛋 <small>蛋、紅蘿蔔炒</small>	毛豆玉米 <small>毛豆、玉米、紅蘿蔔炒</small>	有機黑葉白菜	芋香西米露 <small>芋頭、西谷米、椰漿</small>	水果	5.2	2.5	1.8	2.8	723
11	三	白飯 <small>履歷米</small>	洋釀翹腿 X2 <small>翅小腿燻</small>	海苔豆腐 <small>豆腐、海苔燻</small>	黑椒黃豆芽 <small>黃豆芽、紅蘿蔔炒</small>	青菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯、奶粉</small>	5	2.6	2	2.5	708	
12	四	地瓜飯 <small>履歷米、地瓜</small>	★黃金炸雞 <small>雞肉炸</small>	肉燥鴿蛋 <small>絞肉、鴿蛋燻</small>	筍燴豆腐 <small>豆腐、竹筍燻</small>	有機小松菜	番茄蛋花湯 <small>番茄、蛋</small>	水果	4.8	3	2	2.8	737
13	五	紫米飯 <small>履歷米、紫米</small>	鐵路豬排 <small>豬排燻</small>	雞肉筑前煮 <small>雞肉、蘿蔔、油豆腐燻</small>	番茄洋芋 <small>馬鈴薯、番茄燻</small>	青菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔、排骨</small>	4.8	2.5	2.3	2.5	694	
16	一	白飯 <small>履歷米</small>	佛蒙特咖哩 <small>豬肉、馬鈴薯燻</small>	★香酥雞塊 <small>雞肉炸</small>	蛋酥白菜 <small>白菜、蛋炒</small>	有機油江菜	冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜、薏仁</small>	4.8	2.6	2.8	2.8	727	
17	二	中秋節											
18	三	五穀飯 <small>履歷米、五穀</small>	蘿勒翹腿 X2 <small>翅小腿燻</small>	沙茶玉米 <small>玉米、紅蘿蔔、絞肉炒</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔炒</small>	青菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、馬鈴薯、奶粉</small>	5.2	2.5	2.2	2.6	731	
19	四	糙米飯 <small>履歷米、糙米</small>	回鍋肉片 <small>豬肉、高麗菜炒</small>	香菇肉燥 <small>香菇、豬絞肉燻</small>	鮮燴蒲瓜 <small>蒲瓜、紅蘿蔔炒</small>	有機小白菜	酸辣湯 <small>豆腐、豬肉絲、竹筍</small>	水果	4.6	2.4	2.5	2.8	691
20	五	酢醬麵 <small>白麵、絞肉</small>	可樂雞翅 <small>雞翅燻</small>	蔬菜鍋貼 X2 <small>鍋貼燻</small>	白菜滷 <small>白菜、肉皮燻</small>	有機油江菜	綠豆麥片湯 <small>綠豆、麥片</small>	5	2.4	2.2	2.6	702	
23	一	五穀飯 <small>履歷米、五穀</small>	糖醋魚丁 X3 <small>魚丁燻(補助水產品)</small>	鮮菇肉片 <small>鮮菇、豬肉炒</small>	絲瓜燴豆腐 <small>絲瓜、豆腐燻</small>	有機白莧菜	關東煮 <small>白蘿蔔、玉米、甜不辣</small>	豆奶	4.8	2.5	2.2	2.6	696
24	二	白飯 <small>有機米</small>	椰漿咖哩雞 <small>雞肉、馬鈴薯燻</small>	干片肉絲 <small>干片、肉絲炒</small>	白菜金針菇 <small>白菜、有機金針菇炒</small>	有機黑葉白菜	養生雞湯 <small>雞丁、紅棗</small>	水果	4.8	2.6	2.5	2.8	720
25	三	胚芽飯 <small>履歷米、胚芽</small>	蘿蔔燉肉 <small>豬肉、蘿蔔燻</small>	杏菇凍豆腐 <small>杏鮑菇、凍豆腐、豆薯炒</small>	香菇花椰 <small>花椰菜、香菇炒</small>	青菜	黃瓜排骨湯 <small>黃瓜、排骨</small>	4.8	2.5	2.4	2.4	692	
26	四	糙米飯 <small>履歷米、糙米</small>	奶油雞丁 <small>雞肉、馬鈴薯、奶粉炒</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄炒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、絞肉燻</small>	有機空心菜	白菜肉絲湯 <small>白菜、豬肉絲</small>	水果	4.8	2.8	2.4	2.4	713
27	五	芝麻飯 <small>履歷米、芝麻</small>	避風塘燒雞 <small>雞塊、杏菇、蒜酥炒</small>	醬爆肉絲 <small>肉絲、洋蔥炒</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、高麗菜炒</small>	青菜	紫菜蛋花湯 <small>海帶芽、蛋</small>	4.8	2.5	2	2.6	691	
30	一	紫米飯 <small>履歷米、紫米</small>	和風燒肉 <small>豬肉、洋蔥炒</small>	麻油杏菇 <small>杏鮑菇、米血炒</small>	金茸豆腐 <small>豆腐、金針菇炒</small>	有機油江菜	味噌蛋花湯 <small>味噌、蛋</small>	4.8	2.5	2.2	2.8	705	
		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	9次	10次	21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