

臺北市五常國民小學 113 年 10 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)	
		主副菜	主副菜	主副菜	主副菜							
1	二	糙米飯 <small>蔬食餐 有機米、糙米</small>	日式蒸蛋 <small>蛋、三色豆</small>	焗烤起司 <small>馬鈴薯、青花菜、起司</small>	銀芽豆干 <small>豆芽菜、海帶、豆干</small>	有機小松菜	地瓜芋頭湯 <small>地瓜、芋頭</small>	5	2	2	2.6	667
3	四	白飯 <small>履歷米</small>	迷迭香烤雞 <small>雞排</small>	黃瓜肉片 <small>黃瓜、肉片、木耳</small>	咖哩三色 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆仁</small>	有機小白菜	酸辣湯 <small>竹筍、豬肉絲、豆腐</small>	5	2.5	2.2	2.8	726
4	五	五穀飯 <small>履歷米、五穀米</small>	和風燒肉 <small>豬肉、柴魚</small>	★唐揚炸雞 X2 <small>雞塊</small>	金茸豆腐 <small>豆腐、金針菇</small>	青菜	羅宋湯 <small>高麗菜、番茄、洋蔥</small>	4.8	2.8	2	2.8	722
7	一	海苔香鬆飯 <small>履歷米、香鬆</small>	蘿蔔燉肉 <small>豬肉、蘿蔔</small>	豆干燒雞 <small>雞肉、豆干</small>	蒲瓜紅絲 <small>蒲瓜、紅蘿蔔</small>	有機山菠菜	冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜、薏仁</small>	4.8	2.5	2.5	2.6	703
8	二	燕麥飯 <small>有機米、燕麥</small>	腰果雞丁 <small>雞丁、腰果</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋、洋蔥</small>	鮮筍木耳 <small>筍絲、有機黑木耳</small>	有機黑葉白菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、馬鈴薯、奶粉</small>	5	2.5	2.2	2.8	719
10	四	國慶日										
11	五	白飯 <small>履歷米</small>	★旗魚排 <small>旗魚排</small>	肉燥鴿蛋 <small>豬肉、鴿蛋</small>	什錦冬粉 <small>時蔬、冬粉</small>	青菜	鮮筍雞湯 <small>雞丁、竹筍</small>	4.8	2.8	2	2.7	718
14	一	茄汁肉醬麵 <small>麵、絞肉、三色豆</small>	蘿勒雞排 <small>雞排</small>	★地瓜薯條 X4 <small>薯條</small>	香菇花椰 <small>花椰菜、香菇</small>	有機味美菜	玉米濃湯 <small>玉米、紅蘿蔔、奶粉</small>	5.2	2.4	2	3	729
15	二	芝麻飯 <small>有機米、芝麻</small>	沙嗲燒肉 <small>豬肉、沙嗲</small>	肉末玉米 <small>玉米、絞肉</small>	筍丁豆腐 <small>豆腐、筍、南瓜</small>	有機荷葉白菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜、蛋</small>	4.8	2.7	2	2.8	715
17	四	胚芽飯 <small>履歷米、胚芽米</small>	洋釀翹腿 X2 <small>翅小腿</small>	菜脯炒蛋 <small>蛋、菜脯</small>	綜合滷味 <small>白蘿蔔、豆干、海帶</small>	有機空心菜	綠豆麥片湯 <small>綠豆、麥片</small>	4.8	2.8	2	2.8	722
18	五	糙米飯 <small>履歷米、糙米</small>	避風塘燒雞 <small>雞丁、蒜酥</small>	杏菇凍豆腐 <small>杏鮑菇、凍豆腐、豆薯</small>	什錦胡瓜 <small>木耳、胡瓜</small>	青菜	白菜肉絲湯 <small>白菜、肉絲</small>	4.8	2.4	2.5	2.8	705
21	一	五穀飯 <small>履歷米、五穀米</small>	西式燉肉 <small>豬肉、馬鈴薯</small>	干片肉絲 <small>干片、肉絲</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、高麗菜</small>	有機小白菜	香菇雞湯 <small>雞丁、香菇</small>	4.8	2.8	1.8	2.6	708
22	二	紫米飯 <small>有機米、紫米</small>	蔥燒魚丁 X3 <small>魚丁 (補助水產品)</small>	香菇肉燥 <small>絞肉、香菇</small>	白菜滷 <small>白菜、紅蘿蔔</small>	有機小松菜	蔬菜蛋花湯 <small>蔬菜、蛋</small>	4.6	2.5	2.2	2.8	691
24	四	白飯 <small>履歷米</small>	椰漿咖哩雞 <small>雞肉、馬鈴薯、洋蔥</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄</small>	海帶銀芽 <small>豆芽、海帶</small>	有機黑葉白菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍、排骨</small>	4.8	2.5	2.3	2.7	703
25	五	燕麥飯 <small>履歷米、燕麥</small>	回鍋肉片 <small>豬肉、高麗菜</small>	芝麻雞丁 <small>雞丁、芝麻</small>	絲瓜豆腐 <small>絲瓜、豆腐</small>	青菜	味噌蛋花湯 <small>味噌、豆腐、蛋</small>	5	2.7	2	2.5	715
28	一	白飯 <small>履歷米</small>	佛蒙特咖哩 <small>豬肉、馬鈴薯</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、絞肉</small>	鐵板豆芽 <small>黃豆芽、紅蘿蔔</small>	有機油江菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔、排骨</small>	4.8	2.5	2.2	2.8	705
29	二	地瓜飯 <small>有機米、地瓜</small>	奶油雞丁 <small>雞肉、奶粉、洋蔥</small>	醬爆肉絲 <small>肉絲、洋蔥</small>	雙色花椰 <small>花椰菜、紅蘿蔔</small>	有機山菠菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯、奶粉</small>	4.8	2.7	2.4	2.7	720
31	四	胚芽飯 <small>履歷米、胚芽</small>	洋蔥豬排 <small>豬排、洋蔥</small>	香菇蒸蛋 <small>蛋、香菇</small>	高麗豆皮 <small>高麗菜、豆皮</small>	有機荷葉白菜	柴魚味噌湯 <small>味噌、豆腐、洋蔥</small>	4.8	2.7	2	2.7	710
		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	2 次	7 次	7 次	17 次	0 次	0 次	2 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