



# 113年11月份菜單五常國小

地址：臺北市內湖區新明路195號

服務電話：2792-8561

營養師：王雅萍（營養字4150號）



日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	副菜3	湯品	附品	全蛋類 應有份數(份)	肉類 應有份數(份)	蔬菜類 (份)	油類 (份)	熱量 kcal
1	五	香Q白飯 白米	日式咖哩雞 雞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔(煮)	香烤魷魚丸*2 魷魚丸(烤)	彩繪鮮瓜 瓜 時蔬(炒)	青菜	玉米蛋花湯 玉米粒 蛋		5	2.5	2	2.5	700
4	一	干丁醃醬麵 麵條 豆干丁 豬絞肉	BBQ雞排*1 腿排(烤)	關東煮 凍豆腐 甜條(煮)	木須高麗 高麗菜 木耳(炒)	有機菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔 排骨		5	2.8	2	2.5	723
5 蔬食日	二	有機白飯 有機白米	時蔬炒蛋 蛋 時蔬(炒)	肉香豆腐 油豆腐 豬絞肉(燒)	鮮菇銀芽 豆芽菜 有機杏鮑菇(炒)	有機菜	紅豆紫米湯 紅豆 紫米	水果	5	2.8	2	2.5	723
7	四	胚芽飯 白米 胚芽米	奶香豬肉煲 豬肉 時蔬 奶粉(燉)	★鹽酥雞*3 雞肉 地瓜(炸)	鄉村粉絲 粉絲 時蔬(炒)	有機菜	味噌湯 豆腐 海帶芽	水果	5	2.8	2	2.5	723
8	五	芝麻飯 白米 芝麻	◆糖醋魚丁 魚丁 時蔬(燒)	台式白菜豬 豬肉 白菜(燒)	腐皮海結 海結 豆皮(燒)	青菜	筍片雞湯 筍 雞肉		4.9	2.6	2	2.5	701
11	一	香Q白飯 白米	花瓜燒雞 雞肉 花瓜(燒)	玉米肉茸 玉米粒 豬肉 毛豆(炒)	醬燒豆干 豆干片 時蔬(燒)	有機菜	芥菜肉絲湯 豬肉 薑豆芥		4.8	2.8	2	2.5	709
12	二	肉末有機炒飯 有機白米 豬絞肉	香烤雞翅*1 三節翅(烤)	回鍋干片 豆干片 時蔬(炒)	奶香洋芋 洋芋 時蔬 奶粉(煮)	有機菜	紫菜蛋花湯 海帶芽 蛋	水果	5	2.8	2	2.5	723
14	四	香Q白飯 白米	岩燒雞丁 雞丁 時蔬(燒)	肉燥海蛋*1 蛋 豬肉(滷)	油燻筍絲 筍絲 時蔬(燒)	有機菜	鮮瓜大骨湯 瓜 大骨	水果	4.7	2.8	2.6	2.5	717
15	五	小米飯 小米 白米	蜜汁燒肉 豬肉 地瓜(燒)	★麥克雞塊*2 麥克雞塊(炸)	脆炒高麗 高麗菜 時蔬(炒)	青菜	大海湯 豆腐 木耳 紅蘿蔔 豬肉		5	2.7	2	2.5	715
18	一	運動會補假											
19	二	有機白飯 有機白米	◆醬燒魚丁 魚丁 時蔬(燒)	醬爆豬柳 豬肉 時蔬(炒)	木耳干絲 木耳 干絲 時蔬(炒)	有機菜	巧達濃湯 馬鈴薯 蛋 奶粉	水果	4.8	2.7	2	2.5	701
21	四	拿坡裡義大利麵 麵條 番茄 玉米粒	士福豬排*1 豬排(燒)	梅香地瓜條*4 地瓜條 梅粉(烤)	薑燒海結 海帶結 時蔬(炒)	有機菜	地瓜圓燒仙草 地瓜圓 仙草	水果	5	2.8	2	2.5	723
22	五	糙米飯 白米 糙米	洋芋燻雞 雞肉 洋芋(燻)	泰式打拋肉 豆蔻 豬肉 蔬菜(煮)	金茸鮮瓜 瓜 金針菇(炒)	青菜	三絲湯 豆腐 筍絲 木耳絲		5	2.7	2.0	3	738
25	一	麥片飯 白米 麥片	蒜泥白肉 豬肉 豆芽菜(燒)	芝香海茸 海茸 白芝麻(炒)	紅絲花椰 白花椰 紅蘿蔔(炒)	有機菜	肉骨茶湯 豆皮 白蘿蔔	TAP 豆漿	4.8	2.8	2	3	731
26	二	有機白飯 有機白米	佛蒙特咖哩豬 豬肉 馬鈴薯 紅蘿蔔(煮)	香烤翅小腿*1 翅小腿(烤)	滷白菜 白菜 時蔬(滷)	有機菜	番茄豆腐湯 番茄 豆腐	水果	4.8	2.9	2	2.5	716
28	四	芝麻飯 白米 芝麻	京醬肉絲 豬肉 時蔬(炒)	海苔蒸蛋 蛋 海苔(蒸)	脆炒豆芽 高豆芽 時蔬(炒)	有機菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔 排骨	水果	5	2.9	2	2.5	730
29	五	海苔香鬆飯 白米 海苔 香鬆	醬燒雞丁 雞肉 時蔬(燒)	滷味拼盤 甜不辣 凍豆腐(煮)	螞蟻上樹 冬粉 豬肉 時蔬(炒)	青菜	海芥味噌湯 海帶芽 味噌		5	2.8	2	3	745

★因市場因素更換菜色,敬請見諒★本菜單採用非基改之玉米及豆製品★

★本菜單含有海鮮、花生、堅果、蛋、小麥、奶類及相關製品,不適合過敏體質食用★

★本公司皆使用國產豬肉★

★表示炸物

◆表示3章認證水產品

豆類 及其製品	主菜種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)	
	魚肉 及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理 食品	加工食品		油炸品	甜漬
						魚肉類	其他		
0次	2次	7次	7次	16次	0次	2次	3次	2次	2次