

# 臺北市五常國民小學 113 年 11 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](mailto: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 1	主副菜 2	主副菜 3	主副菜 4	湯品 1	湯品 2						
1	五	五穀飯 履歷米、五穀米	鐵路排骨 豬排 <sup>燴</sup>	白菜凍豆腐 白菜、凍豆腐、金針 <sup>燴</sup>	木耳蒲瓜 蒲瓜、木耳 <sup>燴</sup>	青菜	香菇雞湯 香菇、雞丁	4.8	2.7	2.2	2.7	715	
4	一	燕麥飯 履歷米、燕麥	★旗魚排 魚排 <sup>炸</sup>	客家小炒 豆干、豬肉絲 <sup>炒</sup>	香菇四季豆 四季豆、香菇 <sup>炒</sup>	有機味美菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	4.8	2.5	2.2	2.8	705	
5	二	糙米飯 有機米、糙米	焗烤起司 馬鈴薯、青花菜、起司 <sup>燴</sup>	柴魚蒸蛋 蛋、柴魚 <sup>燴</sup>	麻油杏菇 有機杏鮑菇、豆干 <sup>炒</sup>	有機黑葉白菜	羅宋湯 高麗菜、番茄、洋葱	水果	4.8	2	2.5	2.8	675
6	三	白飯 履歷米	香烤雞翅 雞翅 <sup>燴</sup>	香菇肉燥 絞肉、香菇 <sup>燴</sup>	木耳黃瓜 黃瓜、木耳 <sup>燴</sup>	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯、奶粉	5	2.5	2	2.5	700	
7	四	白飯 履歷米	蘿蔔燉肉 豬肉、蘿蔔 <sup>燴</sup>	鮮燴黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔、木耳 <sup>燴</sup>	咖哩三色 馬鈴薯、紅蘿蔔、絞肉 <sup>燴</sup>	有機小白菜	椰香西米露 西谷米、椰漿	水果	5	2.2	2.4	2.8	701
8	五	胚芽飯 履歷米、胚芽	和風燒肉 豬肉、洋葱 <sup>炒</sup>	雞肉筑前煮 雞肉、馬鈴薯、油豆腐 <sup>燴</sup>	金茸豆腐 豆腐、金針 <sup>燴</sup>	青菜	關東煮 白蘿蔔、玉米、甜不辣	4.8	2.8	2	2.7	718	
11	一	義式肉醬麵 麵、絞肉、三色豆	迷迭香烤雞 雞排 <sup>燴</sup>	地瓜薯條 X4 ★薯條 <sup>炸</sup>	香菇花椰 花椰菜、香菇 <sup>煮</sup>	有機小松菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、奶粉	5.2	2.4	2	3	728	
12	二	香鬆飯 有機米、香鬆	洋釀翅腿 X2 翅小腿 <sup>燴</sup>	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜 <sup>炒</sup>	麻婆豆腐 豆腐、絞肉 <sup>燴</sup>	有機小白菜	黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨	水果	4.8	2.5	2.2	2.8	705
13	三	白飯 履歷米	嫩雞親子丼 雞肉、蛋、洋葱 <sup>炒</sup>	香酥魚丁 X2 ★魚條 <sup>炸</sup>	黑椒黃豆芽 黃豆芽、紅蘿蔔 <sup>炒</sup>	青菜	海芽薑絲湯 海帶芽、薑絲	4.8	2.5	2.2	2.8	712	
14	四	胚芽飯 履歷米、胚芽	沙嗲燒肉 肉片、沙茶 <sup>炒</sup>	番茄炒蛋 蛋、番茄 <sup>炒</sup>	白菜滷 白菜、紅蘿蔔、豆皮 <sup>炒</sup>	有機油江菜	日式味噌湯 味噌、豆腐、洋葱	水果	4.8	2	2.4	2.7	668
15	五	五穀飯 履歷米、五穀米	醬燒雞塊 雞肉 <sup>燴</sup>	玉米雞蓉 玉米、雞肉 <sup>燴</sup>	什錦胡瓜 胡瓜、金針 <sup>炒</sup>	青菜	酸辣湯 豆腐、木耳、竹筍	5	2.4	2.6	2.8	721	
18	一	糙米飯 履歷米、糙米	糖醋魚丁 X3 魚丁 <sup>燴</sup> (補助水產品)	肉燥鴿蛋 X1 絞肉、鴿蛋 <sup>燴</sup>	雙色花椰 花椰菜、青花菜 <sup>燴</sup>	有機黑葉白菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	4.8	2.8	2	2.6	713	
19	二	紫米飯 有機米、紫米	西式燉肉 馬鈴薯、豬肉 <sup>燴</sup>	杏菇燒肉 杏鮑菇、肉絲 <sup>炒</sup>	綜合滷味 白蘿蔔、豆干、海帶 <sup>燴</sup>	有機青松菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋	水果	4.8	2.6	2.2	2.6	703
20	三	五穀飯 履歷米、五穀	蘿勒翅腿 X2 翅小腿 <sup>燴</sup>	沙茶玉米 玉米、紅蘿蔔 <sup>炒</sup>	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔 <sup>燴</sup>	青菜	養生雞湯 雞丁、紅棗	5	2.7	2	2.5	715	
21	四	白飯 履歷米	椰漿咖哩雞 雞丁、馬鈴薯、洋葱 <sup>炒</sup>	日式蒸蛋 蛋、三色豆 <sup>燴</sup>	筍燴豆腐 油豆腐、筍片 <sup>炒</sup>	有機味美菜	紅豆麥片湯 紅豆、麥片	水果	5.2	2.8	2	2.5	737
22	五	香菇油飯 糯米、香菇、肉絲	回鍋肉片 豬肉、高麗菜 <sup>炒</sup>	脆皮雞翅 ★雞翅 <sup>炸</sup>	海帶銀芽 綠豆芽、海帶 <sup>炒</sup>	青菜	白菜肉絲湯 白菜、肉絲	4.8	2.7	2.8	2.8	735	
25	一	五穀飯 履歷米、五穀	避風塘燒雞 雞塊、杏菇、蒜酥 <sup>炒</sup>	鮮菇肉片 鮮菇、豬肉 <sup>炒</sup>	絲瓜燴豆腐 絲瓜、豆腐 <sup>燴</sup>	有機福山萵苣	關東煮 白蘿蔔、玉米、甜不辣	豆奶	5	2.8	1.8	2.6	722
26	二	白飯 有機米	佛蒙特咖哩 豬肉、馬鈴薯 <sup>燴</sup>	★麥克雞塊 X2 雞肉 <sup>炸</sup>	鐵板豆芽 綠豆芽、紅蘿蔔 <sup>炒</sup>	有機小松菜	玉米排骨湯 玉米、排骨	水果	4.8	2.7	2	3	724
27	三	胚芽飯 履歷米、胚芽	壽喜燒肉 豬肉、柴魚 <sup>炒</sup>	杏菇凍豆腐 杏鮑菇、凍豆腐、豆漿 <sup>炒</sup>	香菇花椰 花椰菜、香菇 <sup>炒</sup>	青菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	4.8	2.6	2.2	2.8	712	
28	四	雜糧飯 履歷米、雜糧	奶油雞丁 雞肉、奶粉、洋葱 <sup>炒</sup>	洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥 <sup>炒</sup>	鮮燴黃瓜 黃瓜、木耳 <sup>炒</sup>	有機荷葉白菜	柴魚味噌湯 味噌、柴魚	水果	4.8	2.7	2.5	2.6	718
29	五	芝麻飯 履歷米、芝麻	五香肉燥 豬絞肉、豆干 <sup>燴</sup>	腰果雞丁 雞肉、腰果 <sup>炒</sup>	白菜滷 白菜、紅蘿蔔 <sup>炒</sup>	青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	4.8	2.5	2.8	2.8	720	

\*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\*

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	9次	9次	20次	1次	3次	5次	2次