

# ❁❁ 臺北市五常國民小學 114 年 1 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)		
1	三	元旦											
2	四	紫米飯 <small>履歷米、紫米</small>	糖醋里肌 <small>豬肉、洋葱</small>	麥克雞塊 X2 <small>★雞塊</small>	蒲瓜木耳 <small>蒲瓜、木耳</small>	有機油江菜	紫菜蛋花湯 <small>海帶芽、蛋</small>	水果 5	2.4	2.4	2.6	707	
3	五	海苔香鬆飯 <small>履歷米、海苔香鬆</small>	洋釀翅腿 X2 <small>翅小翅</small>	杏菇燒肉 <small>杏鮑菇、肉類</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、絞肉</small>	青菜	關東煮 <small>白蘿蔔、油豆腐、甜不辣</small>	4.8	2.8	2	2.7	718	
6	一	糙米飯 <small>履歷米、糙米</small>	沙嗲燒肉 <small>豬肉、洋葱</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄</small>	海帶銀芽 <small>豆芽菜、海帶</small>	有機福山萵苣	日式味噌湯 <small>味噌、豆腐、洋葱</small>	4.8	2.6	2.2	3	721	
7	二	五穀飯 <small>蔬食餐 有機米、五穀</small>	焗烤起司 <small>馬鈴薯、花椰菜、起司</small>	綜合滷味 <small>蘿蔔、豆干、海帶</small>	豆皮高麗 <small>高麗菜、胡蘿蔔</small>	有機小白菜	玉米濃湯 <small>玉米、奶粉</small>	水果 5	2	2.2	2.8	681	
8	三	燕麥飯 <small>履歷米、燕麥</small>	醬爆肉絲 <small>肉絲、洋葱</small>	蔥燒魚丁 X2 <small>魚條</small>	黑椒黃豆芽 <small>黃豆芽、紅蘿蔔</small>	青菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔、排骨</small>	4.8	2.5	2.4	2.6	701	
9	四	芝麻飯 <small>履歷米、芝麻</small>	西式燉肉 <small>豬肉、馬鈴薯</small>	柴魚蒸蛋 <small>蛋、柴魚</small>	玉米雞蓉 <small>玉米、雞肉</small>	有機山萵苣	椰香西米露 <small>西谷米、椰漿</small>	水果 5	2.4	2.2	2.7	707	
10	五	義式肉醬麵 <small>麵、絞肉、三色豆</small>	蘿勒烤雞 <small>雞排</small>	地瓜薯條 X4 <small>★薯條</small>	雙色花椰 <small>青花菜、花椰菜</small>	青菜	海芽豆腐湯 <small>紫菜、豆腐</small>	豆奶 5	2.5	2.5	2.8	726	
13	一	胚芽飯 <small>履歷米、胚芽</small>	嫩雞親子丼 <small>雞肉、蛋、洋葱</small>	綜合滷味 <small>白蘿蔔、豆干、海帶</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、高麗菜</small>	有機荷葉白菜	番茄蛋花湯 <small>番茄、蛋</small>	4.8	2.6	2	2.6	712	
14	二	燕麥飯 <small>有機米、燕麥</small>	壽喜燒肉 <small>洋葱、豬肉</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋、洋葱</small>	鮮燴黃瓜 <small>黃瓜、紅蘿蔔、木耳</small>	有機高麗菜	綠豆麥片湯 <small>綠豆、麥片</small>	水果 5	2.6	2.2	2.8	726	
15	三	地瓜飯 <small>履歷米、地瓜</small>	香酥雞翅 <small>★雞翅</small>	沙茶玉米 <small>玉米、紅蘿蔔</small>	筍燴豆腐 <small>油豆腐、竹筍</small>	青菜	吻魚帶芽湯 <small>吻仔魚、海帶芽</small>	5	2.6	2	2.8	721	
16	四	五穀飯 <small>履歷米、五穀</small>	糖醋魚丁 X3 <small>魚丁(補助水產品)</small>	日式蒸蛋 <small>蛋、香菇</small>	高麗腐皮 <small>高麗菜、豆皮</small>	有機菠菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、奶粉</small>	水果 5	2.4	2.4	2.6	707	
17	五	糙米飯 <small>履歷米、糙米</small>	避風塘燒雞 <small>雞丁、香菇、蒜酥</small>	香菇肉燥 <small>絞肉、香菇</small>	白菜滷 <small>白菜、紅蘿蔔、木耳</small>	青菜	香菇雞湯 <small>香菇、雞丁</small>	4.8	2.8	2.2	2.8	727	
20	一	紫米飯 <small>履歷米、紫米</small>	芝麻雞丁 <small>雞丁、芝麻</small>	銀芽肉絲 <small>肉絲、豆芽</small>	筍丁豆腐 <small>豆腐、筍丁</small>	青菜	蘿蔔貢丸湯 <small>蘿蔔、貢丸</small>	4.8	2.8	2	2.6	713	
豆蛋製品		魚肉海鮮		生鮮食材		調理食品		魚肉類		油炸品		甜湯	
1次		1次		13次		1次		2次		3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\*

1/14(二)低年級豆奶