

臺北市五常國民小學 113 年 12 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)	豆蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	熱量 (仟卡)
2	一	紫米飯 履歷米、紫米	彩繪雞丁 雞丁、番茄、小黃瓜	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜	馬鈴薯三色 洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔	有機小白菜	玉米排骨湯 玉米、排骨	5.4	2	2.2	2.8	709
3	二	糙米飯 蔬食餐 有機米、糙米	日式蒸蛋 蛋、三色豆	焗烤起司 馬鈴薯、青花菜、起司	木須蒲瓜 蒲瓜、豆皮、木耳	有機青松菜	紫菜薑絲湯 海帶芽、薑	5	2	2.4	3	695
5	四	白飯 履歷米	照燒豬柳 豬肉、洋蔥	菜脯蛋 蛋、菜脯	香菇花椰 花椰菜、香菇	有機油江菜	地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓	5	2.5	2.2	2.8	726
6	五	糙米飯 履歷米、糙米	嫩雞親子丼 雞肉、蛋、洋蔥	醬爆肉絲 肉絲、洋蔥	海帶銀芽 豆芽菜、海帶	青菜	羅宋湯 高麗菜、馬鈴薯、番茄	4.8	2.8	2.5	2.5	721
9	一	義式肉醬麵 麵、絞肉、三色豆	迷迭香烤雞 雞排	地瓜薯條 X4 ★薯條	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔	有機小松菜	關東煮 白蘿蔔、玉米、甜不辣	5	2.5	2.5	2.6	717
10	二	白飯 有機米	肉燥烏蛋 X1 豬肉、烏蛋	雞茸豆干 雞肉、豆干、玉米	黑蠔菇黃瓜 有機黑蠔菇、黃瓜、紅蘿蔔	有機蘿蔓萵苣	酸辣湯 竹筍、豬肉絲、豆腐	5	2.2	2.5	2.8	704
12	四	燕麥飯 履歷米、燕麥	馬鈴薯燉肉 馬鈴薯、豬肉	干片肉絲 干片、肉絲	什錦冬粉 高麗菜、冬粉	有機黑葉白菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	5.2	2.5	2.2	2.5	719
13	五	胚芽飯 履歷米、胚芽	回鍋肉片 豬肉、高麗菜	唐揚炸雞 X2 ★雞肉	蛋酥白菜 白菜、蛋	青菜	香菇雞湯 雞丁、香菇	4.8	2.8	2	2.7	718
16	一	紫米飯 履歷米、紫米	洋釀翅腿 X2 翅小腰	鮮菇肉片 鮮菇、豬肉	香菇四季豆 四季豆、紅蘿蔔、香菇	有機青松菜	柴魚味噌湯 味噌、豆腐、洋蔥	4.8	2.5	2	3	709
17	二	雜糧飯 有機米、雜糧	沙嗲燒肉 豬肉、洋蔥	豆干燒雞 雞丁、豆干	鐵板豆芽 綠豆芽、紅蘿蔔	有機荷葉白菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、奶粉	5	2.5	2	2.8	714
19	四	五穀飯 履歷米、五穀	蘿蔔燉肉 豬肉、蘿蔔	番茄炒蛋 蛋、番茄	鮮筍豆腐 竹筍、油豆腐	有機福山萵苣	帶芽肉絲湯 海帶芽、肉絲	4.8	2.8	2	2.8	722
20	五	糙米飯 履歷米、糙米	醬燒雞塊 X2 雞肉	綜合滷味 白蘿蔔、豆干、海帶	雙色花椰 青花菜、花椰菜	青菜	紅豆湯圓 紅豆、湯圓	4.8	2.4	2.5	2.8	705
23	一	糙米飯 履歷米、糙米	蘑菇豬排 豬排、蘑菇	玉米炒蛋 蛋、玉米	豆皮高麗 高麗菜、豆皮	有機廣島菜	白菜肉絲湯 白菜、肉絲	4.8	2.8	2.2	2.6	718
24	二	白飯 有機米	西式燉肉 馬鈴薯、豬肉	旗魚排 ★旗魚排	銀芽三絲 豆芽、紅蘿蔔、木耳	有機高麗菜	八寶粥 糯米、紅豆、麥片、花生	5	2.5	2.2	2.8	719
26	四	胚芽飯 履歷米、胚芽	茄汁魚丁 X3 魚丁(補助水產品)	香菇肉燥 豬肉、香菇、豆干	鮮燴黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔	有機A菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	4.8	2.5	2.3	2.7	703
27	五	招牌油飯 糯米、肉絲、香菇	避風塘燒雞 雞丁、香菇、蒜酥	杏菇肉片 杏鮑菇、肉片	番茄洋芋 馬鈴薯、番茄、豆腐	青菜	蔬菜蛋花湯 白菜、蛋	5	2.5	2	2.8	714
30	一	糙米飯 履歷米、糙米	可樂雞翅 雞翅	泰式打拋豬 豬肉、番茄、洋蔥	白菜滷 白菜、紅蘿蔔、木耳	有機菠菜	鮮筍雞湯 雞丁、竹筍	4.8	2.8	2.4	2.5	718
31	二	燕麥飯 有機米、燕麥	茄汁嫩雞 雞肉、洋蔥	肉燥滷蛋 豬肉、白煮蛋(友善蛋)	洋芋三色 馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆	有機包心白菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	5	2.5	2.2	2.5	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	8次	8次	18次	0次	2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