

❁❁ 臺北市五常國民小學 114 年 2 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**



天仁益餐

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) |
|------|----|----------------------------------|---|----------------------------------|-----------------------------------|--------|----------------------------------|-----|----------|----------|--------|--------|---------|
| | | 五穀飯 | 焗烤起司 | 番茄炒蛋 | 胡瓜黑木耳 | 有機油江菜 | 黑糖山粉圓 | 水果 | | | | | |
| 11 | 二 | 五穀飯 <small>有機米、五穀米</small> | 焗烤起司 <small>馬鈴薯、青花菜、豆干、起司</small> | 番茄炒蛋 <small>蛋、番茄</small> | 胡瓜黑木耳 <small>胡瓜、黑木耳</small> | 有機油江菜 | 黑糖山粉圓 <small>黑糖、山粉圓</small> | 水果 | 4.8 | 2 | 2.6 | 2.8 | 677 |
| 13 | 四 | 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> | 香菇花椰 <small>花椰菜、香菇</small> | 有機小白菜 | 玉米濃湯 <small>玉米、紅蘿蔔、奶粉</small> | 水果 | 5 | 2.5 | 2.2 | 2.8 | 719 |
| 14 | 五 | 白飯 <small>履歷米</small> | 佛蒙特咖哩 <small>豬肉、馬鈴薯、洋葱</small> | 玉米雞蓉 <small>玉米、雞肉</small> | 鮮燴黃瓜 <small>黃瓜、紅蘿蔔、木耳</small> | 青菜 | 養生雞湯 <small>紅棗、雞丁</small> | | 5 | 2.7 | 2 | 2.7 | 724 |
| 17 | 一 | 五穀飯 <small>履歷米、五穀</small> | 糖醋魚丁 X3 <small>魚丁(補助水產品)</small> | 醬爆肉絲 <small>豬肉絲、洋葱</small> | 金茸豆腐 <small>豆腐、金針菇、時蔬</small> | 有機青松菜 | 紫菜蛋花湯 <small>紫菜、蛋</small> | | 4.8 | 3 | 2 | 2.5 | 724 |
| 18 | 二 | 地瓜飯 <small>有機米、地瓜</small> | 回鍋肉片 <small>豬肉、高麗菜</small> | ★唐揚炸雞 X2 <small>雞塊</small> | 關東什錦燒 <small>蘿蔔、凍豆腐、玉米</small> | 有機味美菜 | 冬瓜排骨湯 <small>冬瓜、排骨</small> | 水果 | 4.8 | 2.6 | 2.5 | 2.8 | 720 |
| 20 | 四 | 糙米飯 <small>履歷米、糙米</small> | 醬燒雞塊 X2 <small>雞肉、薑</small> | 螞蟻上樹 <small>冬粉、絞肉、高麗菜</small> | 三色玉米 <small>玉米、紅蘿蔔、毛豆</small> | 有機黑葉白菜 | 酸辣湯 <small>竹筍、豬肉絲、豆腐</small> | 水果 | 5 | 2.5 | 2.2 | 2.6 | 710 |
| 21 | 五 | 白飯 <small>履歷米</small> | 洋釀翅腿 X2 <small>翅小腿、洋葱、芝麻</small> | 麻婆豆腐 <small>豆腐、絞肉</small> | 蛋酥白菜 <small>蛋酥、白菜</small> | 青菜 | 南瓜濃湯 <small>南瓜、馬鈴薯、奶粉</small> | 豆奶 | 5 | 2.7 | 2.2 | 2.7 | 729 |
| 24 | 一 | 燕麥飯 <small>履歷米、燕麥</small> | 嫩雞親子丼 <small>雞肉、蛋、洋葱</small> | 洋蔥肉絲 <small>豬肉絲、洋葱</small> | 什錦蒲瓜 <small>木耳、蒲瓜</small> | 有機菠菜 | 羅宋湯 <small>馬鈴薯、番茄、洋葱</small> | | 4.8 | 2.5 | 2.8 | 2.5 | 706 |
| 25 | 二 | 五穀飯 <small>有機米、五穀</small> | 蘿蔔燉肉 <small>豬肉、蘿蔔</small> | 蔬菜鍋貼 X2 <small>鍋貼</small> | 綜合滷味 <small>白蘿蔔、豆干、海帶</small> | 有機青江菜 | 竹筍排骨湯 <small>竹筍、排骨</small> | 水果 | 4.8 | 2.4 | 2.5 | 2.8 | 705 |
| 27 | 四 | 紫米飯 <small>履歷米、紫米</small> | 西式燉肉 <small>豬肉、馬鈴薯</small> | 香菇蒸蛋 <small>蛋、香菇、三色豆</small> | 高麗腐皮 <small>高麗菜、豆皮</small> | 有機福山萵苣 | 味噌蛋花湯 <small>味噌、豆腐、蛋</small> | 水果 | 4.8 | 2.5 | 2.6 | 2.6 | 706 |
| 28 | 五 | 和平紀念日 | | | | | | | | | | | |
| 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 | 4 次 | 4 次 | 10 次 | 1 次 | 0 次 | 2 次 | 1 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