



114年3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 蛋黃/蛋白 (份)	全蛋 蛋黃/蛋白 (份)	蔬菜 類(份)	油 類(份)	熱 量 kcal
3	一	小米飯 白米 小米	葡汁咖喱雞 雞肉 紅蘿蔔 馬鈴薯(煮)	肉絲小炒 豆干 豬肉(炒)	鮮蔬高麗 高麗菜 木耳(炒)	有機菜	鮮蔬蛋花湯 大白菜 蛋		5	2.8	2	2.5	723
4	二	海苔 拌有機飯 有機白米 海苔	玉米雞茸 玉米粒 雞胸肉 時蔬(炒)	毛豆炒蛋 蛋 毛豆 蘿蔔(炒)	士福滷味 海帶片 蘿蔔(滷)	有機菜	味噌豆腐湯 豆腐 味噌	水果	5	2.8	2	2.5	723
6	四	芝麻飯 白米 芝麻	和風壽喜燒 豬肉 洋蔥(燒)	柴魚蒸蛋 蛋 柴魚(蒸)	螞蟻上樹 冬粉 木耳 豬肉(炒)	有機菜	蘑菇濃湯 蘑菇 馬鈴薯 玉米粒 紅蘿蔔	水果	5	2.8	2	2.5	723
7	五	香Q白飯 白米	塔香鮑菇雞 雞肉 菇 九層塔(燒)	豬肉長豆 長豆 豬肉 時蔬(炒)	蜜汁豆干 豆干 地瓜(燻)	青菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜 排骨		4.9	2.6	2	2.5	701
10	一	紫米飯 白米 紫米	匈牙利燻肉 豬肉 時蔬(燻)	腐皮魷魚捲*1 魷魚捲(烤)	蝦香蒲瓜 扁蒲 蝦皮(炒)	有機菜	結頭菜雞湯 結頭菜 雞肉		4.8	2.8	2	2.5	709
11	二	有機白飯 有機白米	唐揚雞 雞肉 地瓜(燻)	豆腐燒肉 豬肉 豆腐(燒)	雙色花椰 白花椰 時蔬(炒)	有機菜	珍珠奶飲 粉圓 奶粉	水果	5	2.8	2	2.5	723
13	四	麥片飯 白米 麥片	白菜豬 豬肉 白菜 年糕(燒)	玉米炒蛋 蛋 玉米粒(炒)	鮮蔬干絲 干絲 時蔬(炒)	有機菜	蕃瓜排骨湯 蕃瓜 排骨	水果	4.7	2.8	2.6	2.5	717
14	五	招牌香菇油飯 糯米 香菇 肉絲 蝦皮	BBQ翅小腿*2 翅小腿(烤)	香滷海結 海帶結 時蔬(滷)	芝香長豆 長豆 芝麻(炒)	青菜	番茄豆腐湯 番茄 豆腐		5	2.7	2	2.5	715
17	一	糙米飯 白米 糙米	蔥爆豬柳 豬柳 洋蔥(炒)	茶碗蒸 蛋(蒸)	紅絲高麗 紅蘿蔔 高麗菜(炒)	有機菜	薏仁洋芋雞湯 薏仁 洋芋 雞肉		5	2.8	2	2.5	723
18	二	有機白飯 有機白米	醬燒魚丁 生鮮水魷魚 豆腐(燒)	古早味燻肉 豬肉 時蔬(燻)	油燻筍 筍 木耳(煮)	有機菜	玉米濃湯 玉米粒 蛋 奶粉	水果	4.8	2.7	2	2.5	701
20	四	小米飯 白米 小米	鳳香咕咾肉 豬肉 地瓜 鳳梨(燻)	醬燒豆腐 豆腐 時蔬(燒)	地瓜條 地瓜條(烤)	有機菜	芥菜肉絲湯 黃豆 芥菜 肉絲	水果	5	2.8	2	2.5	723
21	五	香Q白飯 白米	日式親子丼 雞肉 時蔬(煮)	蒜香干片長豆 干片 長豆(炒)	韓式豆苳 豆苳菜 時蔬 白芝麻(炒)	青菜	羅宋湯 番茄 馬鈴薯 豬肉		5	2.7	2	3	738
24	一	DIY肉燥飯 白米 肉燥	鍋燒魚丁 生鮮水魷魚 洋蔥(燒)	五香肉燥 豬肉 干丁(燒)	醬燒海根 海根 紅蘿蔔(燒)	有機菜	肉骨茶湯 白蘿蔔 豆皮 排骨	TAP 豆漿	5	2.5	2	2.5	700
25	二	有機白飯 有機白米	野菜豬肉燒 肉片 白菜(燒)	田園玉米 玉米粒 毛豆(炒)	蜜香豆干 豆干 甜不辣(燻)	有機菜	鮮蔬雞湯 高麗菜 雞肉	水果	4.8	2.9	2	2.5	716
27	四	糙米飯 白米 糙米	避風塘炒雞 雞肉 蒜酥 地瓜(炒)	泰式打拋肉 豬肉 豆豉 九層塔(炒)	紅絲甘藍 高麗菜 紅蘿蔔(炒)	有機菜	綠豆燕麥湯 綠豆 麥片	水果	5	2.9	2	2.5	730
28	五	香Q白飯 白米	京醬肉絲 肉絲 洋蔥 長豆(燒)	★麥克雞塊*2 麥克雞塊(炸)	雜菜粉絲 冬粉 木耳(炒)	青菜	海苔蛋花湯 海帶 芥菜 蛋		5	2.8	2	3	745
31	一	香Q白飯 白米	春川炒雞 雞肉 年糕 木耳(炒)	肉片油豆腐 肉片 油豆腐(燒)	脆炒津白 白菜 木耳(炒)	有機菜	柴魚蔬菜湯 白蘿蔔 柴魚片 時蔬		5.7	2.5	2	2.6	754

★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★

★表示作物

★本公司皆使用國產豬肉★

◆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		油作品	甜湯
0次	1次	8次	8次	17次	0次	魚肉類 1次	其他 3次		