

# 臺北市五常國民小學 114 年 3 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



營養師: 張宴瑄 營養字: 010340 號

★本公司全面使用 **非基改豆製品** 及 **國產 CAS 豬肉**

日期	星期	主副菜				湯品	全數雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	熱量(仟卡)	
3	一	白飯 履歷米	羅勒翅腿 X2 翅小腿	洋蔥肉絲 豬肉絲、洋蔥	麻油杏菇 杏鮑菇、豆華	有機廣島菜	日式味噌湯 味噌、豆腐	4.8	2.5	2.2	2.8	705
4	二	糙米飯 蔬食餐 有機米、糙米	豆干蘿蔔 白蘿蔔、豆干、海帶	焗烤起司 馬鈴薯、花椰、起司	日式蒸蛋 蛋、三色豆	有機小松菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	4.8	2	2.5	2.8	675
5	三	白飯 履歷米	醬燒雞塊 雞肉	滷油豆腐 油豆腐	咖哩花椰 花椰菜、紅蘿蔔	青菜	紅豆湯圓 紅豆、湯圓	5	2.5	2.3	2.5	706
6	四	燕麥飯 履歷米、燕麥	糖醋里肌 豬肉、洋蔥	肉燥鴿蛋 X1 豬肉、鴿蛋	銀芽三絲 豆芽菜、胡蘿蔔、木耳	有機山萵蒿	羅宋湯 高麗菜、番茄、洋蔥	4.8	2.5	2.8	2.8	716
7	五	五穀飯 履歷米、燕麥	★唐揚炸雞 X3 雞肉	時蔬肉片 時蔬、肉片	木耳黃瓜 黃瓜、木耳	青菜	蔬菜蛋花湯 高麗菜、蛋	4.8	2.5	2.5	2.7	706
10	一	白飯 履歷米	佛蒙特咖哩 豬肉、馬鈴薯、洋蔥	洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥	黑椒黃豆芽 黃豆芽、紅蘿蔔	有機高麗菜	關東煮 白蘿蔔、玉米、凍豆腐	5	2.4	2.2	2.8	711
11	二	胚芽飯 有機米、胚芽	芝麻雞丁 雞丁、芝麻	旗魚排 ★魚排	綜合滷味 白蘿蔔、豆干、海帶	有機青松菜	燒仙草 仙草、芋圓	4.8	2.5	2.2	2.8	705
12	三	白飯 履歷米	豉汁滷肉 豬肉、洋蔥、蒜頭	鮮筍豆腐 豆腐、竹筍	香菇四季豆 四季豆、香菇	青菜	紫菜蛋花湯 海帶芽、蛋	4.8	2.5	2.2	2.8	705
13	四	紫米飯 履歷米、紫米	糖醋魚丁 X3 魚丁(補助水產品)	雞肉筑前煮 雞肉、蘿蔔、油豆腐	番茄洋芋 馬鈴薯、番茄	有機荷葉白菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	5	2.3	2.4	2.7	704
14	五	地瓜飯 履歷米、地瓜	洋釀翅腿 X2 翅小腿	客家小炒 豬肉絲、豆干	白菜滷 白菜、紅蘿蔔、肉皮	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨	4.8	2.4	2.6	2.8	707
17	一	五穀飯 履歷米、五穀	腰果雞丁 雞丁、腰果	沙茶玉米 玉米、紅蘿蔔	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔	有機油江菜	巧達濃湯 馬鈴薯、洋菇、奶粉	5.2	2.2	2.2	2.6	701
18	二	芝麻飯 有機米、芝麻	蔥爆燒肉 豬肉、蔥	豆干燒雞 雞肉、豆干	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜	有機A菜	白菜肉絲湯 白菜、豬肉絲	4.8	2.6	2.2	2.6	703
19	三	白飯 履歷米	醬爆肉絲 豬肉、洋蔥	蔬菜鍋貼 X2 鍋貼	京都什錦燒 白蘿蔔、豆腐、米血	青菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、奶粉	5	2.5	2	2.5	700
20	四	胚芽飯 履歷米、胚芽	奶油雞丁 雞肉、奶粉、洋蔥	菜脯蛋 蛋、菜脯	麻婆豆腐 豆腐、絞肉	有機小松菜	地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓	5	2.8	2	2.5	726
21	五	糙米飯 履歷米、糙米	★香酥雞翅 雞翅	香菇肉燥 香菇、絞肉	鮮燴蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔	青菜	酸辣湯 豆腐、蛋、竹筍	5	2.5	2.2	2.8	719
24	一	五穀飯 履歷米、五穀	避風塘燒雞 雞丁+杏鮑菇+蒜酥	番茄炒蛋 蛋、番茄	絲瓜豆腐 絲瓜、豆腐	有機福山萵苣	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	4.8	2.8	2.4	2.4	714
25	二	燕麥飯 有機米、燕麥	回鍋肉片 豬肉、高麗菜	糖醋魚丁 X2 魚丁、洋蔥	香菇花椰 花椰菜、香菇	有機荷葉白菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、奶粉	5	2.4	2.5	2.7	714
26	三	白飯 履歷米	西式燉肉 馬鈴薯、豬肉	雞茸玉米 玉米、雞肉	豆皮高麗 高麗菜、豆皮	青菜	紫菜肉絲湯 海帶芽、肉絲	5	2.3	2.2	2.8	704
27	四	白飯 履歷米	椰漿咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、洋蔥	★地瓜薯條 X4 薯條	白菜冬粉 白菜、冬粉	有機味美菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐	5.2	2.4	2.2	2.6	716
28	五	海苔香鬆飯 履歷米、香鬆	洋蔥豬排 豬排	筍燴豆腐 油豆腐、筍片	鮮筍肉絲 竹筍、肉絲	青菜	養生雞湯 雞丁、紅棗	4.8	2.8	2.2	2.6	718
31	一	紫米飯 履歷米、紫米	和風燒肉 豬肉、洋蔥	什錦天婦羅 蘿蔔、天婦羅	咖哩三色 馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆	有機黑葉白菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	5.2	2.2	2	2.8	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	9次	10次	21次	2次	2次	4次	4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\*