

臺北市五常國民小學 114 年 4 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)	
1	二	五穀飯 有機米、五穀	蘿蔔燉肉 豬肉、蘿蔔	★香酥雞塊 x2 雞塊	木耳蒲瓜 蒲瓜、木耳	有機油江菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	4.8	2.7	2	2.7	710	
7	一	胚芽飯 履歷米、胚芽	壽喜燒肉 豬肉、時蔬	豆干燒雞 雞肉、豆干	白菜滷 白菜、紅蘿蔔	有機小松菜	日式味噌湯 味噌、豆腐、洋葱	4.8	2.7	2	2.7	710	
8	二	紫米飯 蔬食餐 有機米、紫米	日式蒸蛋 蛋、三色豆	焗烤起司 馬鈴薯、花椰、起司	黃瓜豆干 黃瓜、豆干、紅蘿蔔	有機小白菜	黑糖山粉圓 黑糖、山粉圓	水果	4.8	2	2.4	2.8	672
10	四	白飯 履歷米	洋蔥豬排 豬排	香菇肉燥 豬肉、香菇	咖哩三色 洋葱、馬鈴薯、紅蘿蔔	有機高麗菜	鮮筍雞湯 雞丁、竹筍	水果	5.2	2.7	2	2.8	743
11	五	糙米飯 履歷米、糙米	嫩雞親子丼 雞肉、蛋、洋葱	★旗魚排 旗魚排	海帶銀芽 豆芽菜、海帶	青菜	關東煮 白蘿蔔、豆腐、甜不辣	4.8	2.7	2.2	2.8	720	
14	一	酢醬麵 麵、絞肉、豆干	洋釀翹腿 x2 翅小腿	★地瓜薯條 x4 薯條	豆皮高麗 高麗菜、豆皮	有機黑葉白菜	酸辣湯 筍絲、肉絲、木耳	5.2	2.4	2.2	2.7	721	
15	二	五穀飯 有機米、五穀	豉汁滷肉 豬肉、洋葱、蔞豉	洋葱炒蛋 蛋、洋葱	白菜冬粉 白菜、紅蘿蔔、冬粉	有機青松菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	水果	5	2.5	2	2.5	700
17	四	糙米飯 履歷米、糙米	雞肉筑前煮 雞丁、蘿蔔、油豆腐	蔥爆燒肉 豬肉、時蔬	海帶滷味 豆干、海帶、貢丸	有機荷葉白菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐、洋葱	水果	4.8	2.7	2.2	2.5	706
18	五	海苔香鬆飯 履歷米、香鬆	★唐揚炸雞 x3 雞肉	回鍋肉片 豬肉、高麗菜	麻婆豆腐 豆腐、絞肉	青菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、奶粉	5	2.8	2	2.6	727	
21	一	糙米飯 履歷米、糙米	茄汁魚丁 x3 魚丁(補助水產品)	肉燥鵪鶉 x1 豬肉、鵪鶉	什錦蒲瓜 木耳、蒲瓜	有機高麗菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨	4.8	2.6	2.5	2.5	706	
22	二	五穀飯 有機米、五穀	佛蒙特咖哩 馬鈴薯、豬肉	杏菇肉片 杏鮑菇、洋葱、肉片	金茸豆腐 豆腐、金針菇	有機蘿蔓萵苣	帶芽蛋花湯 海帶芽、蛋	水果	5	2.8	2.2	2.6	732
24	四	白飯 履歷米	奶油雞丁 雞肉、奶粉、洋葱	番茄炒蛋 蛋、番茄	銀芽三絲 綠豆芽、紅蘿蔔、木耳	有機小白菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨	水果	4.8	2.7	2.2	2.6	718
25	五	紫米飯 履歷米、紫米	沙嗲燒肉 豬肉、沙茶、洋葱	茄汁雞丁 馬鈴薯、雞丁	關東什錦燒 蘿蔔、油豆腐	青菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	5	2.5	2	2.6	705	
28	一	燕麥飯 履歷米、燕麥	西式燉肉 馬鈴薯、豬肉	干片肉絲 干片、肉絲	鮮菇四季豆 四季豆、香菇	有機高麗菜	香菇雞湯 雞丁、香菇	豆奶	4.8	2.8	2	2.7	718
29	二	胚芽飯 有機米、胚芽	避風塘燒雞 雞丁、杏鮑菇、蒜酥	南瓜豆腐 豆腐、南瓜	雙色花椰 青花菜、紅蘿蔔	有機油江菜	味噌蛋花湯 味噌、蛋、洋葱	水果	5	2.6	2.2	2.6	717
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	7 次	6 次	15 次	2 次	1 次	4 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