

臺北市五常國民小學 114 年 5 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	全數雜糧(份)	豆魚肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	熱量(仟卡)	
1	四	燕麥飯 <small>履歷米、燕麥</small>	醬爆肉絲 <small>肉絲、洋蔥</small>	奶油雞丁 <small>雞丁、馬鈴薯、奶粉</small>	香菇花椰 <small>花椰菜、香菇</small>	有機荷 葉白菜	玉米濃湯 <small>玉米、紅蘿蔔、奶粉</small>	水果	5	2.5	2.6	2.8	729
2	五	白飯 <small>履歷米</small>	香滷雞排 <small>雞排</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄</small>	高麗冬粉 <small>高麗菜、冬粉</small>	青菜	紫菜豆腐湯 <small>紫菜、豆腐</small>		5	2.5	2.5	2.6	717
5	一	白飯 <small>履歷米</small>	洋釀翅腿 X2 <small>翅小腿</small>	洋蔥肉絲 <small>肉絲、洋蔥</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜、紅蘿蔔</small>	有機黑 葉白菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔、排骨</small>		4.8	2.5	2.6	2.8	715
6	二	胚芽飯 <small>蔬食餐 有機米、胚芽</small>	日式蒸蛋 <small>蛋、三色豆</small>	焗烤起司 <small>馬鈴薯、花椰、起司</small>	海苔豆腐 <small>油豆腐、海苔</small>	有機 味美菜	紅豆薏仁湯 <small>紅豆、薏仁</small>	水果	5	2.2	2	2.8	691
7	三	白飯 <small>履歷米</small>	醬燒雞塊 <small>雞肉</small>	茄汁豆腐 <small>豆腐、絞肉</small>	竹筍肉絲 <small>竹筍、肉絲</small>	青菜	番茄蛋花湯 <small>番茄、蛋</small>		4.8	2.5	2.5	2.8	712
8	四	芝麻飯 <small>履歷米、芝麻</small>	糖醋里肌 <small>豬肉、洋蔥</small>	麻油杏菇 <small>杏鮑菇、凍豆腐、豆豉</small>	咖哩花椰 <small>花椰菜、胡蘿蔔</small>	有機 青江菜	日式味噌湯 <small>味噌、豆腐</small>	水果	4.8	2.4	2.6	2.8	707
9	五	糙米飯 <small>履歷米、糙米</small>	★唐揚炸雞 X3 <small>雞肉</small>	肉燥鴿蛋 X1 <small>豬肉、鴿蛋</small>	海帶銀芽 <small>海帶、豆芽</small>	青菜	羅宋湯 <small>高麗菜、番茄、洋蔥</small>		4.8	2.8	2.4	2.7	728
12	一	白飯 <small>履歷米</small>	椰漿咖哩雞 <small>雞肉、馬鈴薯、洋蔥</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋、洋蔥</small>	金茸黃瓜 <small>黃瓜、金針菇</small>	有機 小白菜	關東煮 <small>白蘿蔔、玉米、油豆腐</small>		5	2.6	2.2	2.8	726
13	二	紫米飯 <small>有機米、紫米</small>	沙嗲燒肉 <small>豬肉、沙茶</small>	雞茸玉米 <small>雞肉、玉米</small>	綜合滷味 <small>白蘿蔔、豆干、海帶</small>	有機 黑蠔菇 小松菜	酸辣湯 <small>豆腐、蛋、竹筍</small>	水果	5	2.5	2.2	2.6	710
14	三	酢醬麵 <small>白麵、絞肉、豆干</small>	香烤翅腿 X2 <small>翅小腿</small>	★旗魚排 <small>旗魚排</small>	香菇四季豆 <small>四季豆、紅蘿蔔、香菇</small>	青菜	冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜、薏仁</small>		4.8	2.8	2.4	2.8	732
15	四	五穀飯 <small>履歷米、五穀</small>	洋蔥豬排 <small>豬排、洋蔥</small>	田園咖哩 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆</small>	木耳蒲瓜 <small>蒲瓜、木耳</small>	有機黑 葉白菜	蘿蔔貢丸湯 <small>白蘿蔔、貢丸</small>	水果	5.2	2.2	2.4	2.8	715
16	五	地瓜飯 <small>履歷米、地瓜</small>	BBQ 烤雞 <small>雞排</small>	客家小炒 <small>豬肉絲、豆干</small>	白菜冬粉 <small>白菜、冬粉</small>	青菜	香菇雞湯 <small>雞丁、香菇</small>		5	2.6	2.4	2.6	722
19	一	紅藜飯 <small>履歷米、紅藜</small>	腰果雞丁 <small>雞丁、腰果</small>	香菇肉燥 <small>香菇、絞肉</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔</small>	有機 山菠菜	味噌蛋花湯 <small>味噌、豆腐、蛋</small>		4.8	2.8	2.2	2.6	718
20	二	有機白飯 <small>有機米</small>	佛蒙特咖哩 <small>豬肉、馬鈴薯、洋蔥</small>	玉米炒蛋 <small>蛋(友善蛋)、玉米</small>	海帶蘿蔔 <small>蘿蔔、海帶、豆干</small>	有機 白莧菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、馬鈴薯、奶粉</small>	水果	5.2	2.4	2.2	2.6	716
21	三	白飯 <small>履歷米</small>	蘿蔔燉肉 <small>豬肉、蘿蔔</small>	蔬菜鍋貼 X2 <small>鍋貼</small>	白菜滷 <small>白菜、肉皮</small>	青菜	肉骨茶湯 <small>凍豆腐、蘿蔔、豬肉骨</small>		5	2.4	2.2	2.6	706
22	四	松露白醬麵 <small>麵、奶油、松露醬</small>	★香酥雞翅 <small>雞翅</small>	京醬甜不辣 <small>甜不辣、洋蔥</small>	雙色花椰 <small>花椰菜、木耳</small>	有機荷 葉白菜	紫菜蛋花湯 <small>海帶芽、蛋</small>	水果	5	2.5	2.2	3	728
23	五	糙米飯 <small>履歷米、糙米</small>	西式燉肉 <small>豬肉、馬鈴薯</small>	雞肉筑前煮 <small>雞丁、蘿蔔、油豆腐</small>	鮮燴蒲瓜 <small>蒲瓜、紅蘿蔔</small>	青菜	白菜肉絲湯 <small>白菜、豬肉絲</small>		4.8	2.5	2.4	2.6	715
26	一	五穀飯 <small>履歷米、五穀</small>	避風塘燒雞 <small>雞丁、杏鮑菇、蒜酥</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄</small>	豆皮高麗 <small>高麗菜、豆皮</small>	有機 空心菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯、洋蔥、奶粉</small>	豆 奶	4.8	2.6	2.4	2.5	704
27	二	有機胚芽飯 <small>有機米、胚芽</small>	砂鍋魚丁 X2 <small>魚丁(補助水產品)、凍豆腐、白菜</small>	★香酥翅腿 X2 <small>翅小腿</small>	銀芽三絲 <small>豆芽、紅蘿蔔、木耳</small>	有機 味美菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍、排骨</small>	水果	4.8	2.7	2.6	3	739
28	三	白飯 <small>履歷米</small>	壽喜燒肉 <small>豬肉柴魚</small>	蔬菜餡餅 <small>餡餅</small>	番茄洋芋 <small>馬鈴薯、番茄、豆腐</small>	青菜	養生雞湯 <small>雞丁、紅棗</small>		5	2.6	2.2	2.6	717
29	四	胚芽飯 <small>履歷米、胚芽</small>	回鍋肉片 <small>豬肉、高麗菜</small>	豆干燒雞 <small>雞肉、豆干</small>	鮮燴黃瓜 <small>黃瓜、紅蘿蔔</small>	有機 小白菜	地瓜芋圓湯 <small>地瓜、芋圓</small>	水果	5	2.6	2.5	2.6	725
		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	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