

臺北市五常國民小學 114 年 6 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)
2	一	糙米飯 履歷米、糙米	壽喜燒肉 豬肉、時蔬炒	柴魚蒸蛋 蛋、三色豆炒	白菜滷 白菜、紅蘿蔔炒	有機白莧菜	日式味噌湯 味噌、豆腐		4.8	2.7	2.2	2.5	706
3	二	白飯 有機米	焗烤起司 馬鈴薯、花椰、起司烤	海苔豆腐 油豆腐、海苔炒	黃瓜金針菇 黃瓜、(有機金針菇)炒	有機黑葉白菜	黑糖山粉圓 黑糖、山粉圓	水果	5	2.5	2.2	2.8	718
5	四	海苔香鬆飯 履歷米、香鬆	腰果雞丁 雞丁、腰果炒	★香酥雞塊 x2 雞塊烤	什錦冬粉 高麗菜、冬粉炒	有機空心菜	關東煮 白蘿蔔、玉米、凍豆腐	水果	5	2.4	2.2	3	720
6	五	燕麥飯 履歷米、燕麥	沙嗲燒肉 豬肉、沙茶炒	糖醋魚丁 x2 魚丁、洋葱燴	香菇花椰 花椰菜、香菇煮	青菜	羅宋湯 高麗菜、番茄、洋葱		4.8	2.6	2.6	2.7	718
9	一	五穀飯 履歷米、五穀	砂鍋魚丁 x2 魚丁(補助水產品)、凍豆腐、白菜炒	香菇肉燥 香菇、絞肉煮	什錦蒲瓜 木耳、蒲瓜炒	有機荷葉白菜	白菜肉絲湯 白菜、豬肉絲		4.8	2.5	2.5	2.7	708
10	二	紫米飯 有機米、紫米	芝麻雞丁 雞丁、芝麻炒	番茄炒蛋 蛋、番茄炒	綜合滷味 白蘿蔔、豆干、海帶滷	有機小松菜	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、奶粉	水果	5	2.4	2.4	2.8	716
12	四	白飯 履歷米	醬爆肉絲 肉絲、洋葱炒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉炒	咖哩三色 馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆炒	有機油江菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋	水果	5	2.4	2.2	2.8	711
13	五	地瓜飯 履歷米、地瓜	★唐揚炸雞 x3 雞肉炸	干片肉絲 肉絲、豆干炒	白菜冬粉 白菜、冬粉炒	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨		5	2.5	2.5	2.8	726
16	一	義式肉醬麵 麵、絞肉、三色豆	香烤雞翅 x1 雞翅烤	★地瓜薯條 薯條炸x4	高麗豆皮 高麗菜、生豆皮炒	有機空心菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁		5	2.4	2.6	3	730
17	二	五穀飯 有機米、五穀	洋釀翹腿 x2 翅小腿燴	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜炒	玉米炒蛋 蛋、玉米炒	有機白莧菜	紫菜豆腐湯 海帶芽、豆腐	水果	5	2.6	2.2	2.6	717
19	四	胚芽飯 履歷米、胚芽	佛蒙特咖哩 豬肉、洋葱炒	日式蒸蛋 蛋、三色豆蒸	筍燴豆腐 油豆腐、鮮筍滷	有機荷葉白菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、奶粉	水果	4.8	2.2	2	3	686
20	五	糙米飯 履歷米、糙米	回鍋肉片 豬肉、高麗菜炒	豆干燒雞 雞肉、豆干炒	銀芽三絲 豆芽、紅蘿蔔、木耳炒	青菜	香菇雞湯 雞丁、香菇		4.8	2.6	2.8	2.4	709
23	一	紅藜飯 履歷米、紅藜	避風塘燒雞 雞丁、杏鮑菇、蒜酥炒	肉燥鵪鶉 x1 豬肉、鵪鶉蛋炒	鮮菇四季豆 四季豆、紅蘿蔔、鮮菇炒	有機小白菜	酸辣湯 豆腐、蛋、竹筍	豆奶	4.8	2.8	2.4	2.5	718
24	二	五穀飯 有機米、五穀	鮮菇燒肉 鮮菇、豬肉煮	番茄炒蛋 蛋、番茄炒	木耳黃瓜 黃瓜、木耳炒	有機空心菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	水果	4.8	2.6	2.8	2.4	709
26	四	燕麥飯 履歷米、燕麥	西式燉肉 豬肉、馬鈴薯炒	雞茸玉米 雞肉、玉米炒	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔炒	有機黑葉白菜	椰香西米露 椰漿、西谷米	水果	5	2.5	2.5	2.6	717
27	五	白飯 履歷米	★香酥翹腿 x2 翅小腿炸	鮮筍肉絲 筍絲、肉絲炒	關東什錦燒 蘿蔔、甜不辣、油豆腐煮	青菜	味噌蛋花湯 味噌、豆腐、蛋		4.8	2.5	2.4	2.8	710
30	一	胚芽飯 履歷米、胚芽	洋蔥肉絲 肉絲、洋葱炒	糖醋雞丁 雞丁、芝麻炒	金茸蒲瓜 蒲瓜、金針菇炒	青菜	海芽肉絲湯 海帶芽、肉絲		4.8	2.6	2.5	2.6	710
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	8 次	7 次	17 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