

# 臺北市五常國民小學 114 年 9 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

★本公司全面使用 **非基改豆製品** 及 **國產 CAS 豬肉**



## 天仁盒餐

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	一	燕麥飯 <small>履歷米、燕麥</small>	壽喜燒肉 <small>肉片、柴魚、洋蔥炒</small>	蘿蔔豆干 <small>蘿蔔、豆干滷</small>	雙色花椰 <small>花椰菜、青花菜炒</small>	有機菜	玉米濃湯 <small>玉米、紅蘿蔔、奶粉</small>		4.8	2.7	2.2	2.5	706
2	二	五穀飯 <small>有機米、五穀</small>	日式蒸蛋 <small>蛋、三色豆蒸</small>	焗烤起司 <small>馬鈴薯、青花菜、起司燻</small>	筍丁豆腐 <small>豆腐、竹筍、南瓜燻</small>	有機菜	羅宋湯 <small>高麗菜、番茄、洋蔥</small>	水果	4.8	2	2.8	2.7	677
3	三	白飯 <small>履歷米</small>	香烤雞翅 <small>雞翅烤</small>	麻油杏菇 <small>杏鮑菇、洋蔥炒</small>	木耳黃瓜 <small>黃瓜、木耳炒</small>	青菜	日式味噌湯 <small>豆腐、味噌</small>		4.8	2.7	2.5	2.4	709
4	四	海苔香鬆飯 <small>履歷米、香鬆</small>	糖醋里肌 <small>豬肉、洋蔥炒</small>	鮮筍肉絲 <small>筍絲、肉絲炒</small>	田園咖哩 <small>馬鈴薯、毛豆、紅蘿蔔燻</small>	有機菜	蘑菇濃湯 <small>蘑菇、馬鈴薯、奶粉</small>		5	2.4	2.2	3	720
5	五	糙米飯 <small>履歷米、糙米</small>	西式燉肉 <small>馬鈴薯、豬肉燻</small>	★旗魚排 <small>旗魚排炸</small>	銀芽三絲 <small>豆芽菜、胡蘿蔔、木耳燻</small>	青菜	蔬菜蛋花湯 <small>高麗菜、蛋</small>		4.8	2.6	2.6	2.7	718
8	一	義式肉醬麵 <small>麵、絞肉、三色豆</small>	迷迭香烤雞 <small>雞排烤</small>	京醬甜不辣 <small>甜不辣燻</small>	高麗豆皮 <small>高麗菜、豆皮炒</small>	有機菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯、奶粉</small>		4.8	2.5	2.5	2.7	708
9	二	胚芽飯 <small>有機米、胚芽</small>	沙嗲燒肉 <small>豬肉、洋蔥炒</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋、洋蔥炒</small>	毛豆玉米 <small>毛豆、玉米、紅蘿蔔炒</small>	有機菜	椰香西米露 <small>西谷米、椰漿</small>		5	2.4	2.4	2.8	716
10	三	白飯 <small>履歷米</small>	★黃金魚塊 X3 <small>水藻魚丁炸</small>	海苔豆腐 <small>豆腐、海苔燻</small>	黑椒黃豆芽 <small>黃豆芽、紅蘿蔔炒</small>	青菜	關東煮 <small>白蘿蔔、玉米、貢丸</small>		4.8	2.6	2.4	2.6	708
11	四	地瓜飯 <small>履歷米、地瓜</small>	洋釀翅腿 X2 <small>翅小腿燻</small>	肉燥鵝蛋 <small>絞肉、鵝蛋燻</small>	筍燴豆腐 <small>豆腐、竹筍燻</small>	有機菜	肉骨茶湯 <small>排骨、豆皮、蘿蔔</small>		5	2.4	2.2	2.8	711
12	五	紫米飯 <small>履歷米、紫米</small>	洋蔥豬排 <small>豬排、洋蔥燻</small>	雞肉筑前煮 <small>雞肉、蘿蔔、油豆腐燻</small>	番茄洋芋 <small>馬鈴薯、番茄燻</small>	青菜	冬瓜貢丸湯 <small>冬瓜、貢丸</small>		5	2.5	2.5	2.8	726
15	一	白飯 <small>履歷米</small>	佛蒙特咖哩 <small>豬肉、馬鈴薯燻</small>	★香酥雞塊 X2 <small>雞肉炸</small>	蛋酥白菜 <small>白菜、蛋炒</small>	有機菜	柴魚味噌湯 <small>味噌、豆腐、洋蔥</small>		5	2.4	2.6	3	730
16	二	糙米飯 <small>有機米、糙米</small>	吮指翅腿 X2 <small>翅小腿烤</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄炒</small>	蝦米蒲瓜 <small>蒲瓜、紅蘿蔔炒</small>	有機菜	酸辣湯 <small>豆腐、豬肉絲、竹筍</small>	水果	5	2.6	2.2	2.6	717
17	三	五穀飯 <small>履歷米、五穀</small>	避風塘燒雞 <small>雞塊、杏菇、蒜酥炒</small>	沙茶玉米 <small>玉米、絞肉、紅蘿蔔炒</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔炒</small>	青菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、馬鈴薯、奶粉</small>		4.8	2.5	2.5	2.6	703
18	四	紅藜飯 <small>履歷米、紅藜</small>	回鍋肉片 <small>豬肉、高麗菜炒</small>	香菇肉燥 <small>香菇、豬絞肉燻</small>	鮮燴蒲瓜 <small>蒲瓜、紅蘿蔔炒</small>	有機菜	綠豆麥片湯 <small>綠豆、麥片</small>		5	2.6	2	2.8	721
19	五	酢醬麵 <small>白麵、絞肉</small>	可樂雞翅 <small>雞翅燻</small>	蔬菜鍋貼 X2 <small>鍋貼烤</small>	白菜滷 <small>白菜、肉皮燻</small>	青菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍、排骨</small>		4.8	2.6	2.8	2.4	709
22	一	五穀飯 <small>履歷米、五穀</small>	糖醋魚丁 X3 <small>烏魚丁、洋蔥燻(補助水產品)</small>	鮮菇肉片 <small>鮮菇、豬肉炒</small>	絲瓜燴豆腐 <small>絲瓜、豆腐燻</small>	有機菜	蘿蔔魚丸湯 <small>白蘿蔔、魚丸</small>	豆奶	4.8	2.8	2.4	2.5	718
23	二	燕麥飯 <small>有機米、燕麥</small>	椰漿咖哩雞 <small>雞肉、馬鈴薯燻</small>	干片肉絲 <small>干片、肉絲炒</small>	白菜金針菇 <small>白菜、金針菇、有機木耳炒</small>	有機菜	養生雞湯 <small>雞丁、紅棗</small>		4.8	2.6	2.8	2.4	709
24	三	胚芽飯 <small>履歷米、胚芽</small>	蘿蔔燉肉 <small>豬肉、蘿蔔燻</small>	杏菇凍豆腐 <small>杏鮑菇、凍豆腐、豆薯炒</small>	香菇花椰 <small>花椰菜、香菇炒</small>	青菜	黃瓜排骨湯 <small>黃瓜、排骨</small>		4.8	2.6	2.2	2.8	712
25	四	糙米飯 <small>履歷米、糙米</small>	奶油雞丁 <small>雞肉、馬鈴薯、奶粉炒</small>	★蔬菜餡餅 X2 <small>餡餅烤</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、絞肉燻</small>	有機菜	紫菜蛋花湯 <small>海帶芽、蛋</small>		5	2.5	2.5	2.6	717
26	五	芝麻飯 <small>履歷米、芝麻</small>	蘿勒翅腿 X2 <small>翅小腿烤</small>	醬爆肉絲 <small>肉絲、洋蔥炒</small>	螞蟻上樹 <small>冬菇、高麗菜炒</small>	青菜	白菜肉絲湯 <small>白菜、豬肉絲</small>		4.8	2.5	2.4	2.8	710
29	一	補假一天											
30	二	紫米飯 <small>有機米、紫米</small>	和風燒肉 <small>豬肉、洋蔥炒</small>	麻油杏菇 <small>杏鮑菇、米血炒</small>	金茸豆腐 <small>豆腐、金針菇炒</small>	有機菜	味噌蛋花湯 <small>味噌、蛋</small>		4.8	2.6	2.8	2.4	709
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		2 次	9 次	9 次	21 次	0 次	1 次	3 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\*