



114年9月份菜單五常國小

地址：臺北市內湖區新明路195號 服務電話：2792-8561 營養師：江雅萍（營養字4150號）



日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	副菜3	湯品	附品	全營養 總熱量 (kcal)	蛋白質 份(份)	碳水 化合物 (份)	蔬 菜 類 (份)	油 脂 類 (份)	熱 量 kcal
1	一	香Q白飯 白米	佛蒙特咖喱雞 雞肉 馬鈴薯 時蔬(煮)	回鍋干片 豆干 高麗菜(炒)	鮮蔬炒瓜 時瓜 時蔬(炒)	有機 菜	竹筍湯 筍 豬骨		6	3.1	2	3	280	
2 蔬 日	二	小米有機白飯 有機白米 小米	沙嗲燒絞肉 豬絞肉 時蔬(煮)	玉米雞茸 玉米粒 雞肉(煮)	脆炒津白 大白菜 時蔬(炒)	有機 菜	紅豆湯 紅豆	水果	6	2.5	2	3	270	
4	四	芝麻飯 白米 芝麻	韓式雞丁 雞肉 年糕 時蔬(煮)	滷蛋*1 蛋(滷)	醬燒豆腐 豆腐 豬肉(燒)	有機 菜	蘿蔔大骨湯 蘿蔔 大骨		6	2.8	2	3	279	
5	五	紅醬義式麵 麵條 時蔬 豬肉	爐烤義式雞翅*1 雞翅(烤)	地瓜條*4 地瓜條(烤)	木須高麗 高麗菜 木耳(炒)	青菜	柴魚鮮蔬湯 時蔬 柴魚		6	2.8	2	3	272	
8	一	紅藜飯 白米 紅藜米	和風壽喜燒 豬肉 時蔬(燒)	★黃金翅小腿*1 翅小腿(炸)	田園脆蒲 蒲瓜 時蔬(炒)	有機 菜	豆腐番茄湯 豆腐 番茄		6	3.3	2	3	816	
9	二	夏威夷炒有機 飯 有機白米 高麗菜 洋蔥 豬肉 麵條	金喜豬排*1 豬排(燒)	秘製滷味 凍豆腐 米西糕(滷)	清炒脆筍 筍 時蔬(炒)	有機 菜	大骨時瓜湯 瓜 豬骨 時蔬		6	2.5	2	3	270	
11	四	麥片飯 白米 麥片	葱爆豬柳 豬肉 時蔬(燒)	腐皮海絃 海絃 皮豆(燒)	蒜香豆段 豆段 時蔬(炒)	有機 菜	洋芋雞湯 洋芋 雞肉		6	3	2	3	280	
12	五	五穀飯 白米 五穀米	爆炒雞肉 雞肉 時蔬(炒)	玉米肉茸 玉米粒 豬肉(燒)	香炒青花 青花菜 時蔬(炒)	青菜	白菜豬肉湯 大白菜 豬肉		6	2.6	2	3	278	
15	一	胚芽飯 白米 胚芽米	蒜香雞塊 雞肉 時蔬(煮)	番茄炒蛋 蛋 番茄(炒)	脆炒高麗 高麗菜 時蔬(炒)	有機 菜	針菇蘿蔔湯 金針菇 白蘿蔔		6	3	2	3	294	
16	二	有機白飯 有機白米	西式燉肉 豬肉 時蔬(燉)	麥克雞塊*2 麥克雞塊(燒)	木耳鮮瓜 瓜 木耳(炒)	有機 菜	玉米蛋花湯 玉米粒 蛋	水果	6	3.4	2	3	803	
18	四	五穀飯 白米 五穀米	竹筍炒肉 豬肉 竹筍(炒)	◆砂鍋魚煲 生鮮水煮魚丁 豆腐 時蔬(燒)	蘿蔔滷海絃 海帶結 蘿蔔(滷)	有機 菜	冬瓜大骨湯 冬瓜 大骨		5	3.8	2	3	298	
19	五	小米飯 白米 小米	蜜汁雞 雞肉 時蔬(燒)	清炒白藍 高麗菜 時蔬(炒)	咖喱洋芋 馬鈴薯 時蔬(煮)	青菜	薑汁海苔湯 海帶苔 薑汁		6	2.5	2	3	256	
22	一	芝麻飯 白米 芝麻	味噌燒肉片 豬肉 時蔬 味噌(煮)	蒜香干片 干片 時蔬(炒)	鮮蔬花椰 花椰菜 有機木耳(炒)	有機 菜	鮮瓜湯 瓜 時蔬 柴魚	TAP 豆漿	6	3	2	3	294	
23	二	胚芽有機白飯 有機白米 胚芽米	◆醬燒魚丁 生鮮水煮魚丁 時蔬(燒)	葱油雞 雞肉 時蔬(燒)	金菇海苔 海苔 金針菇(燒)	有機 菜	蔬菜雞湯 時蔬 雞肉		6	2.9	2	3	800	
25	四	日式炒麵 麵條 時蔬	★香脆翅小腿*2 翅小腿(炸)	日式關東煮 甜不辣 時蔬(煮)	蒜酥季豆 長豆 時蔬 蒜酥(炒)	有機 菜	黑糖波霸圓 黑糖 粉圓		6	3	2.3	3	280	
26	五	五穀飯 白米 五穀米	黑胡椒骰子豬 豬肉 時蔬(煮)	時蔬炒蛋 蛋 玉米粒(炒)	海帶干絲 海帶絲 干絲 時蔬(炒)	青菜	羅宋湯 時蔬 番茄		6	2.8	2	3	815	
29	一	教師節補假												
30	二	有機白飯 有機白米	三杯雞 雞肉 時蔬(煮)	干丁肉燥 干丁 豬肉(燒)	紅絲高麗 高麗菜 蘿蔔(炒)	有機 菜	海苔豆腐湯 海苔 豆腐		6	3	2	3	808	

★因市場因素更換菜色，敬請見諒★本菜單採用非基改之玉米及豆製品★

★本菜單含有海鮮、花生、堅果、蛋、小麥、奶類及相關製品、不適合過敏體質食用★

★表示作物

◆表示3章認證水產品

★本公司皆使用國產豬肉★

主菜種類(次/日)

主菜食材特性分析(次/日)

副菜食材分析(次/日)

其他分析(次/日)

豆類 及其製品	魚肉 及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理 食品	加五食品		油作品	甜湯
						魚肉類	其他		
0次	1次	8次	8次	17次	0次	0次	3次	2次	2次