

臺北市五常國民小學 114 年 10 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	四	白飯 履歷米 80g	香酥雞排 ★雞排帶骨 150g _炸	香菇肉燥 絞肉 55g、香菇 10g _油	鮮燴黃瓜 黃瓜 60g、紅蘿蔔 5g、木耳 5g _炒	有機小白菜 80g	酸辣湯 豬肉絲 5g、竹筍 10g、豆腐 10g		5.2	3	2	3	774						
3	五	糙米飯 履歷米 80g、糙米 10g	糖醋魚丁 X3 ★水鯊魚丁 70g、洋蔥 10g _{炸+油}	木耳蒲瓜 蒲瓜 60g、木耳 5g _炒	金茸豆腐 豆腐 50g、金針菇 10g _燴	青菜 _燴 80g	鮮筍雞湯 雞丁帶骨 40g、鮮筍 10g		5.2	2.6	2.2	2.7	736						
6	一	中秋節																	
7	二	紫米飯 _{蔬食餐} 有機米 80g、紫米 10g	日式蒸蛋 蛋 50g、三色豆 10g _蒸	焗烤起司 馬鈴薯 50g、起司 10g、毛豆仁 20g _油	豆干海帶 豆干 50g、海帶 30g _油	有機黑葉白菜 80g	羅宋湯 高麗菜 30g、番茄 10g、洋蔥 10g	水果	5.5	2	2.4	2.8	721						
9	四	海苔香鬆飯 履歷米 80g、香鬆 5g	糖醋里肌 豬肉角 70g、洋蔥 10g _炒	咖哩洋芋 洋蔥 10g、馬鈴薯 60g _炒	雙色花椰 花椰菜 70g _炒	有機白松菜 80g	冬瓜排骨湯 冬瓜 50g、排骨 5g		5.5	2.2	2.8	2.8	746						
10	五	雙十國慶																	
13	一	糙米飯 履歷米 80g、糙米 10g	洋釀翅腿 X2 翅小腿帶骨 70g _燴	鮮筍肉絲 竹筍 50g、肉絲 20g _炒	蛋酥白菜 白菜 60g、蛋 10g、木耳 5g _炒	有機味美菜 80g	柴魚味噌湯 味噌 10g、豆腐 40g、洋蔥 10g		5	2.6	2.5	3	743						
14	二	燕麥飯 有機米 80g、燕麥 10g	佛蒙特咖哩 豬肉角 60g、紅蘿蔔 10g、馬鈴薯 20g _油	◎旗魚排 ★旗魚排 70g _炸	銀芽三絲 豆芽 60g、木耳 5g、紅蘿蔔 5g _炒	有機荷蘭白菜 80g	竹筍排骨湯 竹筍 30g、排骨 5g		5	2.6	2.5	3	743						
16	四	胚芽飯 履歷米 80g、胚芽米 10g	沙嗲燒肉 豬肉片 70g、洋蔥 10g _炒	雞肉筑前煮 雞肉 40g、蘿蔔 30g _炒	番茄燴豆腐 番茄 50g、豆腐 20g _燴	有機青松菜 80g	綠豆麥片湯 綠豆 10g、麥片 5g		5.2	2.5	2.4	2.8	734						
17	五	紅藜飯 履歷米 80g、紅藜 5g	醬燒雞塊 雞胸丁帶骨 90g _燴	玉米雞蓉 玉米 40g、雞肉 20g _炒	什錦胡瓜 木耳 5g、胡瓜 65g _炒	青菜 _燴 80g	白菜肉絲湯 白菜 40g、肉絲 10g		5.5	2.4	2.5	2.8	754						
20	一	紫米飯 履歷米 80g、紫米 10g	西式燉肉 豬肉角 60g、馬鈴薯 20g、洋蔥 10g _炒	螞蟻上樹 冬粉 20g、高麗菜 50g _炒	麻油杏菇 杏鮑菇 45g、豆薯 20g、紅蘿蔔 5g _炒	有機小白菜 80g	香菇雞湯 雞丁帶骨 40g、香菇 10g		5.5	2.4	2.5	2.8	754						
21	二	五穀飯 有機米 80g、五穀 10g	洋蔥燒肉 豬肉片 70g、洋蔥 10g _油	蒲瓜金針菇 蒲瓜 60g、有機金針菇 10g _炒	綜合滷味 白蘿蔔 20g、豆干 40g、海帶 10g _油	有機小松菜 80g	味噌蛋花湯 味噌 10g、豆腐 40g、蛋 5g	水果	5.2	2.6	2.6	2.4	732						
23	四	白飯 履歷米 80g	椰漿咖哩雞 雞肉 60g、馬鈴薯 20g、洋蔥 10g _炒	番茄炒蛋 蛋 50g、番茄 20g _炒	海帶銀芽 綠豆芽 50g、海帶 20g _炒	有機山菠菜 80g	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔 30g、排骨 5g		5.2	2.5	2.6	2.8	743						
24	五	光復節 補假一天																	
27	一	糙米飯 履歷米 80g、糙米 10g	回鍋肉片 豬肉片 50g、高麗菜 30g _炒	香酥雞塊 X2 ★雞丁 60g _炸	咖哩三色 馬鈴薯 40g、紅蘿蔔 10g、毛豆 10g _油	有機油江菜 80g	蔬菜蛋花湯 蔬菜 40g、蛋 10g	豆奶	5.5	2.4	2.2	3	755						
28	二	地瓜飯 有機米 80g、地瓜 10g	奶油雞丁 雞丁 70g、奶粉 5g、馬鈴薯 20g _炒	鮮菇肉片 杏鮑菇 50g、肉片 20g _炒	白菜滷 白菜 50g、紅蘿蔔 5g、木耳 5g _油	有機青松菜 80g	黑糖山粉圓 冬瓜糖 20g、山粉圓 15g		5.2	2.5	2.5	2.8	740						
30	四	酢醬麵 白麵 100g、絞肉 20g	可樂雞翅 雞翅帶骨 70g _燴	京醬甜不辣 ◎甜不辣 50g、洋蔥 10g _油	香菇四季豆 香菇 10g、四季豆 50g _炒	有機荷蘭白菜 80g	玉米蛋花湯 玉米 20g、蛋 5g		5.3	2.5	2.2	2.8	740						
31	五	五穀飯 履歷米 80g、五穀 10g	避風塘燒雞 雞丁帶骨 60g、杏菇 10g、蒜酥 3g _炒	麻婆豆腐 豆腐 50g、絞肉 10g _炒	高麗腐皮 高麗菜 60g、豆皮 10g _炒	青菜 _燴 80g	肉骨茶湯 排骨 10g、豆皮 5g、蘿蔔 10g		5	2.6	2.4	2.6	722						
主菜種類(次/月)														主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)	
豆蛋製品		魚肉海鮮		豬肉	雞肉	生鮮食材		調理食品		加工食品 魚肉類		油炸品		甜湯					
1 次		1 次		6 次	7 次	15 次		0 次		1 次		4 次		2 次					

主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材分析(次/月)	其他分析(次/月)	
豆蛋製品	魚肉海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品 魚肉類	油炸品	甜湯
1 次	1 次	6 次	7 次	15 次	0 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