

臺北市五常國民小學 114 年 11 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)										
3	一	燕麥飯 履歷米 80g、燕麥 10g	鮮菇燒肉 鮮菇 20g、豬肉 60g	茄汁雞丁 雞丁 40g、番茄 15g、馬鈴薯 15g	什錦蒲瓜 蒲瓜 60g、木耳 10g	有機小白菜 80g	紫菜蛋花湯 海帶芽 5g、蛋 10g		5	2.8	2.2	2.5	728										
4	二	糙米飯 有機米 80g、糙米 10g	日式蒸蛋 蛋 50g、三色豆 10g	焗烤起司 馬鈴薯 50g、青花菜 40g、起司 15g	海帶銀芽 豆芽菜 50g、海帶絲 20g	有機黑 葉白菜 80g	柴魚味噌湯 味噌 10g、柴魚 2g、豆腐 30g	水果	5	2	2.4	2.7	682										
5	三	芝麻飯 履歷米 80g、芝麻 2g	可樂雞翅 雞翅帶骨 105g	脆瓜仔肉 豬絞肉 50g、脆瓜 20g	白菜滷 白菜 50g、紅蘿蔔 5g、肉皮 5g	青菜 80g	冬瓜薏仁湯 冬瓜 50g、薏仁 5g		5	2.7	2.6	2.4	726										
6	四	白飯 履歷米 80g	香酥雞排 ★雞排帶骨 150g	番茄炒蛋 蛋 50g、番茄 20g	咖哩三色 馬鈴薯 40g、紅蘿蔔 10g、毛豆 10g	有機味 美菜 80g	椰香西米露 西谷米 10g、椰漿 5g		5.2	2.4	2.2	3	734										
7	五	五穀飯 履歷米 80g、五穀 10g	壽喜燒肉 豬肉 60g、時蔬 20g	糖醋魚丁 X2 ★水鯊魚丁 50g、洋蔥 10g	金茸豆腐 豆腐 50g、金針菇 10g	青菜 80g	關東煮 白蘿蔔 30g、玉米 20g、甜不辣 10g		5	3	2	2.7	747										
10	一	義式肉醬麵 麵 100g、絞肉 20g、三色豆 10g	香酥雞翅 X1 ★雞翅帶骨 105g	京醬甜不辣 ◎ 甜不辣 50g、洋蔥 10g	香菇花椰 花椰菜 60g、香菇 10g	有機青 江菜 80g	巧達濃湯 馬鈴薯 40g、奶粉 5g		5.2	2.4	2.5	2.7	728										
11	二	海苔香鬆飯 有機米 80g、香鬆 10g	西式燉肉 馬鈴薯 10g、豬肉 60g	雞肉筑前煮 蘿蔔 20g、雞丁 40g、油豆腐 10g	海帶豆干 海帶 20g、豆干 30g	有機小 白菜 80g	黃瓜排骨湯 黃瓜 50g、排骨 5g		5	2.5	2.4	2.5	710										
12	三	紫米飯 履歷米 80g、紫米 10g	糖醋里肌 豬肉 70g、洋蔥 10g	菜脯蛋 蛋 60g、菜脯 10g	黑椒黃豆芽 黃豆芽 60g、紅蘿蔔 10g	青菜 80g	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔 50g、貢丸 10g		5	2.6	2.4	2.6	722										
13	四	胚芽飯 履歷米 80g、胚芽 10g	洋釀翅腿 X2 ★翅小腿帶骨 120g	鮮筍肉絲 筍絲 50g、肉絲 20g	蛋酥白菜 白菜 60g、蛋 10g	有機白 松菜 80g	日式味噌湯 味噌 10g、豆腐 30g、洋蔥 10g		5	2.4	2.6	2.8	721										
14	五	五穀飯 履歷米 80g、五穀 10g	蔥燒豬排 豬排 80g、洋蔥 5g	玉米雞蓉 玉米 60g、雞肉 20g	什錦胡瓜 胡瓜 60g、木耳 10g	青菜 80g	酸辣湯 豆腐 30g、豬肉絲 5g、竹筍 20g		5	2.4	2.4	2.6	721										
17	一	體表會補假																					
18	二	紫米飯 有機米 80g、紫米 10g	酥炸魚丁 X3 ★水鯊魚丁 70g (補助水產品)	綜合滷味 白蘿蔔 30g、豆干 30g、海帶 10g	麻油杏菇 有機杏鮑菇 40g、豆薯 20g	有機青 松菜 80g	紅豆湯圓 紅豆 15g、湯圓 10g	水果	5.2	2.2	2.2	2.6	701										
19	三	五穀飯 履歷米 80g、五穀 10g	醬爆肉絲 豬肉 60g、洋蔥 15g	柴魚蒸蛋 蛋 50g、柴魚 5g、三色豆 10g	豆皮高麗 高麗菜 60g、豆皮 10g	青菜 80g	南瓜濃湯 南瓜 25g、馬鈴薯 25g、奶粉 5g		5.2	2.5	2.4	2.6	729										
20	四	白飯 履歷米 80g	椰漿咖哩雞 雞肉 50g、馬鈴薯 10g、洋蔥 10g	洋蔥肉絲 肉絲 40g、洋蔥 20g	鮮燴蒲瓜 蒲瓜 60g、紅蘿蔔 10g	有機小 松菜 80g	竹筍排骨湯 竹筍 60g、排骨 5g		5.2	2.6	2.5	2.8	748										
21	五	地瓜飯 履歷米 80g、地瓜 10g	回鍋肉片 豬肉 40g、高麗菜 30g	豆干燒雞 雞肉 40g、豆干 30g	沙茶玉米 玉米 50g、馬鈴薯 10g、紅蘿蔔 10g	青菜 80g	白菜肉絲湯 白菜 50g、肉絲 10g		5.2	2.5	2.5	2.4	722										
24	一	紅藜飯 履歷米 80g、紅藜 5g	避風塘燒雞 雞丁帶骨 100g、杏菇 5g、蒜酥 3g	洋蔥炒蛋 蛋 50g、洋蔥 20g	麻婆豆腐 豆腐 50g、絞肉 10g	有機山 茼蒿 80g	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔 60g、排骨 5g	豆奶	5	3	2.2	2.5	743										
25	二	白飯 有機米 80g	佛蒙特咖哩 豬肉 60g、馬鈴薯 10g	旗魚排 ★◎旗魚排 70g	鐵板豆芽 綠豆芽 60g、紅蘿蔔 10g	有機味 美菜 80g	羅宋湯 高麗菜 20g、馬鈴薯 10g、番茄 10g		5.2	2.6	2.8	2.8	755										
26	三	五穀飯 履歷米 80g、五穀 10g	腰果雞丁 雞丁 65g、腰果 10g	海苔豆腐 海苔 5g、豆腐 60g	香菇花椰 花椰菜 60g、香菇 10g	青菜 80g	蔬菜蛋花湯 時蔬 40g、蛋 10g		5	2.4	2.5	2.6	709										
27	四	雜糧飯 履歷米 80g、雜糧 10g	蘿蔔燉肉 肉角 60g、蘿蔔 20g	糖醋雞丁 雞丁 40g、馬鈴薯 20g、洋蔥 10g	鮮燴黃瓜 黃瓜 60g、木耳 10g	有機荷 葉白菜 80g	養生雞湯 雞丁 50g、紅棗 5g		5	2.8	2.5	2.6	740										
28	五	芝麻飯 履歷米 80g、芝麻 2g	唐揚炸雞 X2 ★雞塊帶骨 100g	五香肉燥 豬絞肉 50g、豆干 10g	香菇四季豆 四季豆 60g、香菇 10g	青菜 80g	番茄豆腐湯 番茄 20g、豆腐 30g		5	2.8	2.5	2.8	748										
主菜種類 (次/月)														主菜食材特性分析 (次/月)				副菜食材特性分析 (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		魚肉類		調理食品		油炸品		甜湯					
1 次		1 次		9 次		8 次		19 次		0 次		2 次		2 次		7 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