


臺北市五常國民小學 114 年 12 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) | | | | | | |
|------------|----|-----------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|-------------|-------------------------------|------|-------------|-----------------|-----------|-----------|------------|------|--|-----|--|-----|--|
| 1 | 一 | 紅藜飯 履歷米 80g、紅藜 5g | 腰果雞丁 雞丁 65g、腰果 10g炒 | 洋蔥炒蛋 蛋 50g、洋蔥 20g炒 | 白菜滷 白菜 50g、紅蘿蔔 5g、肉皮 5g煮 | 有機小白菜 80g | 玉米蛋花湯 玉米 20g、蛋 5g | | 5.1 | 2.6 | 2.4 | 2.5 | 724 | | | | | | |
| 2 | 二 | 胚芽飯 有機米 80g、胚芽 10g | 日式蒸蛋 蛋 50g、柴魚 5g蒸 | 焗烤起司 馬鈴薯 40g、青花菜 30g、起司 15g烤 | 木耳蒲瓜 蒲瓜 60g、木耳 10g炒 | 有機福山萵苣 80g | 蔬菜豆腐湯 時蔬 20g、豆腐 20g | 水果 | 5 | 2 | 2.6 | 2.8 | 691 | | | | | | |
| 4 | 四 | 白飯 履歷米 80g | 佛蒙特咖哩 豬肉 55g、馬鈴薯 10g、洋蔥 5g炒 | 干片肉絲 豆干片 60g、肉絲 10g炒 | 香菇花椰 花椰菜 60g、香菇 10g煮 | 有機油江菜 80g | 地瓜芋圓湯 地瓜 20g、芋圓 20g | | 5.2 | 2.4 | 2.2 | 2.8 | 725 | | | | | | |
| 5 | 五 | 香菇油飯 糯米 70g、香菇 5g、肉絲 5g | 避風塘燒雞 雞丁帶骨 100g、杏菇 5g、蒜酥 3g炒 | 海苔豆腐 海苔 5g、油豆腐 60g滷 | 海帶銀芽 豆芽菜 40g、海帶 30g炒 | 青菜 綠 80g | 羅宋湯 高麗菜 30g、番茄 10g、洋蔥 10g | | 5 | 2.5 | 2.6 | 2.7 | 724 | | | | | | |
| 8 | 一 | 五穀飯 履歷米 80g、五穀 10g | 三杯雞 雞肉 65g、九層塔 2g炒 | 蘿蔔滷肉 蘿蔔 20g、肉角 50g滷 | 紅絲高麗 高麗菜 65g、胡蘿蔔 5g炒 | 有機青松菜 80g | 關東煮 白蘿蔔 30g、玉米 20g、甜不辣 10g | | 5 | 2.4 | 2.5 | 2.7 | 714 | | | | | | |
| 9 | 二 | 地瓜飯 有機米 80g、地瓜 10g | 茄汁雞丁 雞丁 60g、洋蔥 10g炒 | 柴魚蒸蛋 蛋 50g、柴魚 5g炒 | 鮮燴黃瓜 黃瓜 60g、紅蘿蔔 5g、木耳 5g燴 | 有機包心白菜 80g | 酸辣湯 豬肉絲 5g、竹筍 10g、豆腐 10g | | 5 | 2.5 | 2.6 | 2.5 | 715 | | | | | | |
| 11 | 四 | 燕麥飯 履歷米 80g、燕麥 10g | 肉燥鴿蛋 x1 豬肉 50g、鴿蛋 10g炒 | 芝麻雞丁 雞肉 60g、芝麻 2g炒 | 什錦冬粉 高麗菜 50g、冬粉 20g炒 | 有機蘿蔓萵苣 80g | 玉米濃湯 玉米 15g、紅蘿蔔 5g、奶粉 5g | | 5.3 | 2.4 | 2.4 | 2.6 | 728 | | | | | | |
| 12 | 五 | 胚芽飯 履歷米 80g、胚芽 10g | 回鍋肉片 豬肉 40g、高麗菜 30g炒 | 唐揚炸雞 X2 ★雞丁帶骨 60g炸 | 蘿蔔豆干 蘿蔔 40g、豆干 30g滷 | 青菜 綠 80g | 香菇雞湯 雞丁帶骨 40g、香菇 10g | | 5 | 2.8 | 2.2 | 2.8 | 741 | | | | | | |
| 15 | 一 | 紫米飯 履歷米 80g、紫米 10g | 洋釀翅腿 X2 ★翅小腿帶骨 120g炸-燴 | 金茸豆腐 豆腐 50g、金針菇 10g燴 | 時蔬肉絲 時蔬 50g、肉絲 10g炒 | 有機山菠菜 80g | 柴魚味噌湯 味噌 10g、豆腐 40g、洋蔥 10g | | 5 | 2.6 | 2.4 | 2.8 | 731 | | | | | | |
| 16 | 二 | 海苔香鬆飯 有機米 80g、香鬆 10g | 蘿蔔燉肉 豬肉 60g、蘿蔔 20g燉 | 豆干燒雞 雞丁 40g、豆干 30g炒 | 什錦鮮菇 紅燒菜罐菇 20g、杏鮑菇 20g、豆薯 20g炒 | 有機荷葉白菜 80g | 南瓜濃湯 南瓜 25g、馬鈴薯 25g、奶粉 5g | 水果 | 5.2 | 2.6 | 2.2 | 2.4 | 722 | | | | | | |
| 18 | 四 | 五穀飯 履歷米 80g、五穀 10g | 壽喜燒肉 肉片 60g、柴魚 5g炒 | 玉米炒蛋 蛋 50g、玉米 20g炒 | 筍燴豆腐 油豆腐 50g、竹筍 10g滷 | 有機福山萵苣 80g | 帶芽蛋花湯 海帶芽 5g、蛋 10g | | 5.1 | 2.8 | 2.2 | 2.4 | 730 | | | | | | |
| 19 | 五 | 白飯 履歷米 80g | 椰漿咖哩雞 雞肉 50g、馬鈴薯 10g、洋蔥 10g炒 | 綜合滷味 白蘿蔔 30g、豆干 30g、海帶 10g滷 | 雙色花椰 青花菜 35g、花椰菜 35g炒 | 青菜 綠 80g | 巧達濃湯 馬鈴薯 40g、洋菇片 5g 奶粉 5g | | 5.4 | 2.2 | 2.5 | 2.4 | 713.5 | | | | | | |
| 22 | 一 | 炸醬麵 麵 100g、絞肉 10g、豆干 10g | 黑椒豬排 豬排 60g、洋蔥 5g滷 | 京醬甜不辣 ◎甜不辣 60g、番茄醬 5g炒 | 豆皮高麗 高麗菜 60g、豆皮 10g炒 | 有機廣島菜 80g | 白菜肉絲湯 白菜 40g、肉絲 10g | | 5.2 | 2.4 | 2.6 | 2.6 | 726 | | | | | | |
| 23 | 二 | 糙米飯 有機米 80g、糙米 10g | 奶油雞丁 雞肉 50g、馬鈴薯 10g、洋蔥 10g炒 | 番茄炒蛋 友善蛋 40g、番茄 20g炒 | 香菇四季豆 四季豆 50g、紅蘿蔔 5g、香菇 10g炒 | 有機高麗菜 80g | 綠豆麥片湯 綠豆 15g、麥片 5g | | 5.2 | 2.4 | 2.8 | 2.4 | 722 | | | | | | |
| 25 | 四 | 行憲紀念日 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | 五 | 燕麥飯 履歷米 80g、燕麥 10g | 西式燉肉 馬鈴薯 10g、豬肉 60g炒 | 螞蟻上樹 冬粉 20g、高麗菜 50g炒 | 番茄豆腐 番茄 30g、豆腐 40g煮 | 青菜 綠 80g | 蔬菜蛋花湯 大白菜 40g、蛋 10g | | 5.2 | 2.2 | 2.8 | 2.6 | 716 | | | | | | |
| 29 | 一 | 糙米飯 履歷米 80g、糙米 10g | 蔥燒魚丁 X2 鯊魚丁 70g(補助水產品)燴 | 醬爆肉絲 肉絲 40g、洋蔥 20g炒 | 什錦蒲瓜 木耳 10g、蒲瓜 60g炒 | 有機菠菜 80g | 鮮筍雞湯 雞丁帶骨 40g、竹筍 10g | 豆奶 | 5 | 2.6 | 2.6 | 2.8 | 736 | | | | | | |
| 30 | 二 | 胚芽飯 有機米 80g、胚芽 10g | 黃金炸雞 ★雞排 150g炸 | 咖哩三色 馬鈴薯 40g、紅蘿蔔 10g、毛豆 10g燴 | 蛋酥白菜 白菜 60g、紅蘿蔔 5g、蛋 5g炒 | 有機黑葉白菜 80g | 日式味噌湯 味噌 10g、豆腐 30g、洋蔥 10g | | 5.2 | 2.6 | 2.4 | 2.6 | 736 | | | | | | |
| 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 | | 7 次 | | 8 次 | | 17 次 | | 0 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