

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](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(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 烹	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	有機福山萬苣 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 烹	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 糙米 70g、香菇 5g、肉絲 5g	避風塘燒雞 雞丁帶骨 100g、杏鮑 5g、蒜茸 3g 炒	海苔豆腐 海苔 5g、油豆腐 60g 油	海帶銀芽 豆芽菜 40g、海帶 30g 炒	青菜 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 油	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 烹	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	有機蘿蔓萬苣 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 油	青菜 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	洋釀翅膀 X2 ★翅小腿帶骨 120g 炸-燶	金草豆腐 豆腐 50g、金針菇 10g 煎	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 煙	豆干燒雞 雞丁 40g、豆干 30g 炒	什錦鮮菇 青椒黑絨菇 20g、杏鮑菇 20g、豆苗 20g 烹	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 油	有機福山萬苣 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 烹	雙色花椰 青花菜 35g、花椰菜 35g 炒	青菜 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 油	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 烹	青菜 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 鱈魚丁 70g(補助水產品) 煎	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 炒	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\*