

臺北市五常國民小學 115 年 1、2 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)	
1	四	元旦											
2	五	海苔香鬆飯 履歷米、海苔香鬆	洋釀翅腿 X2 翅小腿帶骨 140g 燻	日式蒸蛋 蛋 50g、三色豆 10g 燻	蛋酥白菜 白菜 60g、蛋 10g 炒	青菜 燻 80g	關東煮 白蘿蔔 30g、玉米 20g、海豆腐 10g	4.8	2.8	2	2.7	718	
5	一	糙米飯 履歷米 80g、糙米 10g	沙嗲燒肉 豬肉 70g、洋蔥 10g 炒	番茄炒蛋 蛋 50g、番茄 20g 炒	玉米雞茸 玉米 40g、雞肉 20g 炒	有機福山茼蒿 80g	竹筍排骨湯 竹筍 30g、排骨 5g	5.2	2.9	1.7	2.6	741	
6	二	五穀飯 有機米 80g、五穀 10g	滷油豆腐 油豆腐 70g 燻	焗烤起司 馬鈴薯 50g、青花菜 20g、起司 10g 燻	豆皮高麗 高麗菜 60g、豆皮 10g 炒	有機小白菜 80g	玉米濃湯 玉米 15g、紅蘿蔔 5g、奶粉 5g	水果	5	2.1	2	2.5	670
7	三	紅藜飯 履歷米 80g、紅藜 5g	避風塘燒雞 雞胸丁帶骨 100g、香菇 5g、蒜酥 3g 燻	蘿蔔燉肉 豬肉 50g、蘿蔔 30g 燻	銀芽三絲 綠豆芽 60g、紅蘿蔔 5g、木耳 5g 炒	青菜 燻 80g	柴魚味噌湯 柴魚 2g、味噌 10g、豆腐 40g	4.8	2.6	2	2.7	703	
8	四	芝麻飯 履歷米 80g、芝麻 2g	西式燉肉 豬肉 60g、馬鈴薯 20g、洋蔥 10g 炒	豆干燒雞 雞丁 40g、豆干 30g 炒	什錦胡瓜 胡瓜 60g、木耳 10g 炒	有機山茼蒿 80g	白菜肉絲湯 白菜 40g、肉絲 10g	5	2.8	2	2.5	723	
9	五	夏威夷炒飯 履歷米 80g、三色豆 5g、鳳梨 5g	可樂雞翅 雞翅帶骨 100g 燻	什錦冬粉 高麗菜 50g、冬粉 20g 炒	鮮筍肉絲 肉絲 20g、竹筍 50g 炒	青菜 燻 80g	海芽豆腐湯 紫菜 5g、豆腐 30g	5	2.6	2	2.6	712	
12	一	胚芽飯 履歷米 80g、胚芽 10g	嫩雞親子丼 雞肉 30g、蛋 30g、洋蔥 10g 炒	綜合滷味 白蘿蔔 30g、豆干 30g、海帶 10g 燻	螞蟻上樹 冬粉 20g、高麗菜 50g 炒	有機荷葉白菜 80g	紅豆湯圓 紅豆 15g、湯圓 10g	5.2	2.4	2.1	2.4	705	
13	二	燕麥飯 有機米 80g、燕麥 10g	杏菇肉片 有機杏鮑菇 20g、豬肉片 50g 炒	金茸豆腐 豆腐 50g、南瓜 10g、金針菇 10g 炒	雙色花椰 花椰菜 30g、青花菜 30g 炒	有機高麗菜 80g	玉米排骨湯 玉米 30g、排骨 5g	5	2.6	2	2.5	708	
14	三	白飯 履歷米 80g	醬爆肉絲 肉絲 60g、洋蔥 15g 炒	雞肉筑前煮 雞肉 40g、蘿蔔 20g、凍豆腐 10g 燻	沙茶玉米 玉米 50g、馬鈴薯 20g 炒	青菜 燻 80g	吻魚帶芽湯 吻仔魚 10g、海帶芽 3g	5.2	2.4	1.7	2.7	708	
15	四	五穀飯 履歷米 80g、五穀 10g	蔥燒魚丁 X2 鯊魚丁 80g (補助水產品) 燻	香菇肉燥 香菇 10g、豬絞肉 55g 炒	麻油杏菇 杏鮑菇 45g、豆薯 20g 炒	有機菠菜 80g	南瓜濃湯 南瓜 25g、馬鈴薯 25g、奶粉 5g	5	2.7	1.7	2.6	712	
16	五	糙米飯 履歷米 80g、糙米 10g	佛蒙特咖哩 豬肉 60g、馬鈴薯 20g、洋蔥 10g 炒	玉米炒蛋 蛋 50g、玉米 20g 炒	白菜滷 白菜 50g、紅蘿蔔 5g、木耳 5g 炒	青菜 燻 80g	香菇雞湯 雞丁 40g、香菇 10g	5	2.8	1.8	2.6	722	
19	一	義式肉醬麵 麵 100g、絞肉 20g、三色豆 10g	脆皮雞排 ★雞排帶骨 150g 燻	海帶豆干 豆干 30g、海帶 20g 燻	鐵板豆芽 豆芽 60g、紅蘿蔔 5g 炒	有機 A 菜 80g	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔 60g、排骨 5g	豆奶	5	2.6	2.3	3	738
20	二	胚芽飯 有機米 80g、胚芽 10g	糖醋里肌 豬肉角 70g、洋蔥 10g 炒	干片肉絲 干片 50g、肉絲 10g 炒	香菇花椰 花椰菜 60g、香菇 10g 炒	有機青江菜 80g	綠豆花生湯 綠豆 15g、花生 5g	水果	5.2	2.5	1.7	2.8	720
21	三	白飯 履歷米 80g	腰果雞丁 雞肉 65g、腰果 10g 炒	咖哩三色 馬鈴薯 40g、紅蘿蔔 10g、毛豆 10g 燻	鮮燴黃瓜 黃瓜 60g、木耳 5g 燻	青菜 燻 80g	日式味噌湯 味噌 10g、豆腐 40g、洋蔥 5g	5.2	2.2	1.7	3	707	
22	四	糙米飯 履歷米 80g、糙米 10g	蔥燒豬排 豬排 60g、洋蔥 5g 燻	海苔豆腐 豆腐 60g、海苔 5g 燻	豆皮高麗 高麗菜 60g、豆皮 10g 炒	有機黑葉白菜 80g	羅宋湯 高麗菜 30g、番茄 10g、洋蔥 10g	4.8	2.8	2.4	2.6	723	
23	五	五穀飯 履歷米 80g、五穀 10g	奶油雞丁 雞肉 60g、奶粉 5g、馬鈴薯 10g 炒	旗魚排 ◎★旗魚排 70g 燻	金針菇蒲瓜 蒲瓜 60g、金針菇 10g 炒	青菜 燻 80g	肉骨茶湯 排骨 10g、豆皮 5g、蘿蔔 10g	4.8	2.8	1.8	2.7	713	
寒假													
2/23	一	糙米飯 履歷米 80g、糙米 10g	回鍋肉片 豬肉 50g、高麗菜 30g 炒	唐揚炸雞 X2 ★雞胸丁帶骨 60g 燻	海帶銀芽 豆芽 40g、海帶絲 30g 炒	有機菠菜 80g	味噌蛋花湯 味噌 10g、豆腐 40g、蛋 5g	4.8	2.7	1.9	2.7	708	
24	二	地瓜飯 有機米 80g、地瓜 10g	焗烤雞丁 雞肉 60g、奶粉 5g、起司 10g 燻	鮮菇肉片 有機黑糖蒜 20g、杏鮑菇 20g、肉片 20g 燻	白菜滷 白菜 50g、紅蘿蔔 5g、肉皮 5g 燻	有機蘿蔓茼蒿 80g	黑糖山粉圓 冬瓜糖 20g、山粉圓 15g	4.8	2.5	2	3	709	
25	三	白飯 履歷米 80g	蘿蔔滷肉 豬肉 50g、蘿蔔 30g 燻	咖哩烏蛋 X1 馬鈴薯 40g、絞肉 20g、烏蛋 10g 燻	木耳蒲瓜 蒲瓜 60g、木耳 5g 炒	青菜 燻 80g	南瓜濃湯 南瓜 25g、馬鈴薯 25g、奶粉 5g	5.2	2.5	1.8	2.5	709	
26	四	酢醬麵 白麵 100g、絞肉 20g	脆皮雞翅 X1 ★雞翅帶骨 100g 燻	京醬甜不辣 ◎甜不辣 50g、洋蔥 10g 燻	香菇四季豆 香菇 10g、四季豆 50g 炒	有機廣島菜 80g	玉米蛋花湯 玉米 20g、蛋 5g	5.2	2.6	1.7	2.8	728	
27	五	228 紀念日補假											
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	9 次	20 次	0 次	0 次	2 次	4 次	3 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