

臺北市五常國民小學 115 年 3 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)	
		白飯	洋釀翅腿 X2	洋蔥肉絲	麻油香菇	有機高麗菜 80g							日式味噌湯
2	一	白飯 履歷米 80g	洋釀翅腿 X2 翅小腰帶骨 120g 燴	洋蔥肉絲 洋蔥 50g、肉絲 20g 炒	麻油香菇 杏鮑菇 40g、豆薯 20g 炒	有機高麗菜 80g	日式味噌湯 味噌 10g、豆腐 30g、洋蔥 10g	4.2	2.8	2	3	689	
3	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 50g、青花菜 40g、起司 15g 燴	咖哩花椰 白花菜 60g、紅蘿蔔 10g 炒	有機味美菜 80g	玉米濃湯 玉米粒 15g、紅蘿蔔 5g、奶粉 5g	水果	5.2	1.6	1.9	2.7	653
4	三	糙米飯 履歷米 80g、糙米 10g	可樂雞翅 雞翅帶骨 105g 燴	脆瓜仔肉 豬絞肉 50g、脆瓜 20g 燴	白菜滷 白菜 60g、紅蘿蔔 5g、肉皮 5g 燴	青菜 綠 80g	冬瓜薏仁湯 冬瓜 50g、薏仁 5g	5	2.7	2.2	2.4	726	
5	四	燕麥飯 履歷米 80g、燕麥 10g	茄汁雞丁 雞丁 60g、洋蔥 10g 炒	肉燥鴿蛋 X1 豬絞肉 50g、洋蔥 10g、鴿蛋 10g 燴	銀芽三絲 豆芽菜 60g、胡蘿蔔 5g、木耳 5g 炒	有機荷葉白菜 80g	羅宋湯 高麗菜 30g、番茄 10g、洋蔥 10g	4.5	3.6	2.3	2.7	764	
6	五	五穀飯 履歷米 80g、五穀 10g	西式燉肉 豬肉角 60g、馬鈴薯 10g、紅蘿蔔 5g 燴	金茸豆腐 豆腐 50g、金針菇 10g、南瓜 10g 燴	木耳黃瓜 黃瓜 70g、木耳 10g 炒	青菜 綠 80g	蔬菜蛋花湯 蔬菜 40g、蛋 10g	4.7	2.4	2.1	2.6	678.5	
9	一	白飯 履歷米 80g	鮮菇燒肉 有機杏鮑菇 20g、肉片 60g 炒	★香酥雞塊 X2 雞胸丁 70g 炸	香菇四季豆 香菇 5g、四季豆 70g 炒	有機大白菜 80g	關東煮 白蘿蔔 30g、玉米 20g、油豆腐 10g	4.2	3.1	2.1	2.8	682.5	
10	二	胚芽飯 有機米 80g、胚芽 10g	三杯雞丁 雞丁 60g、九層塔 2g、薑 2g 炒	洋蔥炒蛋 蛋 50g、洋蔥 20g 炒	綜合滷味 白蘿蔔 50g、豆干 20g、海帶 10g 燴	有機小白菜 80g	紫菜蛋花湯 海帶芽 5g、蛋 10g	4.5	3.2	1.8	2.7	721.5	
11	三	紫米飯 履歷米 80g、紫米 10g	筍干滷肉 豬肉 60g、筍干 20g 燴	菜脯蛋 蛋 50g、菜脯 20g 炒	高麗豆皮 高麗菜 60g、豆皮 10g 炒	青菜 綠 80g	香菇雞湯 雞胸丁 50g、香菇 5g	5	2.6	1.9	2.6	722	
12	四	香菇油飯 糯米 75g、肉絲 5g、香菇 5g	糖醋魚丁 X3 魚丁 90g 燴(補助水產品)	雞肉筑前煮 雞肉 40g、蘿蔔 20g、油豆腐 10g 燴	白菜滷 白菜 70g、紅蘿蔔 10g 炒	有機山萵蒿 80g	地瓜芋圓湯 地瓜 30g、◎芋圓 15g	5	3.2	1.8	2.7	756.5	
13	五	地瓜飯 履歷米 80g、地瓜 10g	佛蒙特咖哩 豬肉角 60g、馬鈴薯 10g、洋蔥 20g 燴	客家小炒 豆干 60g、豬肉絲 10g 炒	筍燴豆腐 豆腐 40g、竹筍 30g 燴	青菜 綠 80g	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔 60g、排骨 5g	4.3	3.8	1.9	2.7	755	
16	一	五穀飯 履歷米 80g、五穀 10g	腰果雞丁 雞丁 60g、腰果 10g、洋蔥 10g 炒	肉末玉米 玉米 50g、絞肉 10g 炒	紅絲高麗 高麗菜 70g、紅蘿蔔 5g 炒	有機油江菜 80g	巧達濃湯 馬鈴薯 30g、洋蔥 10g、奶粉 5g	5.3	2	1.9	3	703.5	
17	二	芝麻飯 有機米 80g、芝麻 2g	沙嗲燒肉 豬肉片 60g、沙茶 5g、洋蔥 20g 炒	豆干燒雞 雞肉 40g、豆干 40g 炒	螞蟻上樹 冬粉 20g、高麗菜 60g 炒	有機福山萵苣 80g	白菜肉絲湯 白菜 40g、豬肉絲 10g	水果	4.6	3.6	2	2.8	768
18	三	白飯 履歷米 80g	醬燒雞塊 骨腿丁 100g、薑 10g 炒	筍燴豆腐 油豆腐 50g、竹筍 20g 燴	蛋酥白菜 白菜 70g、蛋 5g 炒	青菜 綠 80g	玉米蛋花湯 玉米粒 30g、蛋 10g	4.8	3	1.8	2.6	723	
19	四	胚芽飯 履歷米 80g、胚芽 10g	蘿蔔滷肉 豬肉角 40g、蘿蔔 40g、紅蘿蔔 10g 燴	日式蒸蛋 蛋 40g、三色豆 10g 蒸	麻婆豆腐 豆腐 50g、絞肉 10g 炒	有機 A 菜 80g	酸辣湯 竹筍 30g、豆腐 30g、肉絲 5g	4.6	3.2	1.6	2.7	723	
20	五	糙米飯 履歷米 80g、糙米 10g	★黃金炸雞 雞排帶骨 150g 炸	蘿蔔佃煮 蘿蔔 40g、凍豆腐 30g 煮	木耳蒲瓜 蒲瓜 70g、木耳 10g 炒	青菜 綠 80g	肉骨茶湯 排骨 5g、蘿蔔 30g、豆皮 5g	4.5	2.5	2.3	2.8	686	
23	一	五穀飯 履歷米 80g、五穀 10g	避風塘燒雞 雞胸丁帶骨 100g、杏鮑菇 10g、蒜酥 3g 燴	番茄炒蛋 蛋 40g、番茄 30g 炒	金茸豆腐 金針菇 10g、豆腐 60g 燴	有機白松菜 80g	冬瓜薏仁湯 冬瓜 50g、薏仁 5g	豆奶	4.7	3.2	1.8	2.7	735.5
24	二	燕麥飯 有機米 80g、燕麥 10g	回鍋肉片 豬肉 40g、高麗菜 40g 炒	茄汁魚丁 X2 魚丁 80g、洋蔥 10g 燴	香菇花椰 花椰菜 60g、香菇 10g 炒	有機荷葉白菜 80g	南瓜濃湯 南瓜 25g、馬鈴薯 25g、奶粉 5g	5	3	2	2.7	746.5	
25	三	紅藜飯 履歷米 80g、紅藜 5g	五香肉燥 絞肉 50g、豆干 10g、洋蔥 10g 炒	金茸豆腐 金針菇 10g、豆腐 60g 炒	時蔬肉片 豬肉片 30g、洋蔥 40g 炒	青菜 綠 80g	蔬菜蛋花湯 時蔬 40g、蛋 10g	4.8	3	1.8	2.6	723	
26	四	白飯 履歷米 80g	咖哩雞 雞肉 50g、馬鈴薯 10g、洋蔥 10g 燴	高麗冬粉 高麗菜 50g、冬粉 20g 燴	海帶銀芽 海帶絲 30g、豆芽 40g 炒	有機福山萵苣 80g	味噌豆腐湯 味噌 10g、豆腐 30g、洋蔥 10g	5.3	2.2	2.2	2.6	708	
27	五	酢醬麵 麵 100g、絞肉 15g、洋蔥 10g	洋蔥豬排 豬排 70g、洋蔥 10g 燴	★地瓜薯條 X4 薯條 60g 燴	香脆玉絲 竹筍 60g、木耳 10g 炒	青菜 綠 80g	養生雞湯 雞胸丁 50g、紅棗 5g	4.3	3.4	1.6	2.8	722	
30	一	紫米飯 履歷米 80g、紫米 10g	和風燒肉 豬肉片 70g、洋蔥 10g 炒	什錦天婦羅 ◎天婦羅 40g、蔬菜 40g 燴	咖哩三色 馬鈴薯 40g、紅蘿蔔 10g、毛豆 10g 燴	有機黑葉白菜 80g	竹筍排骨湯 竹筍 40g、排骨 5g	5	2.3	1.8	2.6	684.5	
31	二	糙米飯 有機米 80g、糙米 10g	★唐揚炸雞 X3 雞胸丁帶骨 100g 炸	香菇肉燥 香菇 30g、絞肉 40g、洋蔥 10g 燴	海帶豆干 豆干 20g、海帶 50g 燴	有機油江菜 80g	綠豆麥片湯 綠豆 10g、麥片 5g	5.1	3.6	1.7	2.8	795	
		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	10次	10次	22次	0次	1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