

# 臺北市五常國民小學 115 年 4 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**



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)		
		主菜	副菜	副菜	副菜								
2	四	糙米飯 履歷米 80g、糙米 10g	沙嗲燒肉 豬肉片 60g、洋蔥 10g、沙茶 5g	雞肉筑前煮 雞肉 40g、油豆腐 10g、蘿蔔 20g	麻油杏菇 杏鮑菇 50g、豆薯 20g	有機苜蓿白菜 80g	鮮筍雞湯 雞胸丁 50g、鮮筍 10g	4.5	4	1.9	2.7	784	
3	五	兒童節補假一天											
6	一	清明節補假一天											
7	二	燕麥飯 有機米 80g、燕麥 10g	焗烤起司 馬鈴薯 30g、青花菜 40g、起司 15g	綜合滷味 蘿蔔 30g、豆干 30g、海帶 10g	鮮燴黃瓜 黃瓜 60g、紅蘿蔔 5g、木耳 5g	有機小白菜 80g	羅宋湯 高麗菜 20g、馬鈴薯 10g、番茄 10g	水果	4.8	1.5	2.6	2.6	630.5
9	四	海苔香鬆飯 履歷米 80g、香鬆 10g	唐揚炸雞 X3 ★雞胸丁 90g	肉燥滷蛋 豬肉 30g、蛋 50g、洋蔥 10g	什錦冬粉 蔬菜 50g、冬粉 20g	有機高麗菜 80g	地瓜芋圓湯 地瓜 15g、芋圓 15g	5	3.8	1.4	2.8	793.5	
10	五	五穀飯 履歷米 80g、五穀 10g	糖醋魚丁 魚丁 70g(補助水產品)	嫩雞親子丼 雞肉 40g、蛋 20g、洋蔥 10g	海帶銀芽 豆芽菜 35g、海帶絲 35g	青菜 綠 80g	關東煮 白蘿蔔 30g、玉米 20g、油豆腐 10g	4.7	3.5	1.9	2.6	756	
13	一	胚芽飯 履歷米 80g、胚芽 10g	洋釀翅腿 X2 翅小腿 100g	回鍋肉片 豬肉片 40g、高麗菜 30g	洋蔥炒蛋 蛋 50g、洋蔥 20g	有機黑葉白菜 80g	肉骨茶湯 排骨 10g、凍豆腐 5g、蘿蔔 10g	4.5	3.6	1.4	2.5	732.5	
14	二	糙米飯 有機米 80g、糙米 10g	咖哩雞丁 雞肉 60g、馬鈴薯 10g、洋蔥 10g	干片肉絲 豆干片 60g、肉絲 10g	胡瓜金針菇 有機金針菇 20g、胡瓜 60g	有機味美菜 80g	玉米濃湯 玉米 15g、紅蘿蔔 5g、奶粉 5g	4.7	3	1.8	2.6	716	
16	四	燕麥飯 履歷米 80g、燕麥 10g	醬爆肉絲 豬肉絲 60g、洋蔥 20g、豆瓣醬 10g	柴魚蒸蛋 蛋 50g、柴魚 5g	高麗豆皮 高麗菜 60g、豆皮 10g	有機白松菜 80g	柴魚味噌湯 味噌 10g、豆腐 30g、洋蔥 10g	4	3.1	1.7	2.8	681	
17	五	紅藜飯 履歷米、紅藜	蘿蔔燉肉 蘿蔔 20g、豬肉角 60g	玉米雞蓉 玉米 60g、雞肉 20g	蛋酥白菜 白菜 60g、紅蘿蔔 5g、蛋 10g	青菜 綠 80g	南瓜濃湯 南瓜 25g、馬鈴薯 25g、奶粉 5g	5.1	2.5	1.7	2.5	700	
20	一	酢醬麵 麵 100g、絞肉 15g、豆干 10g	洋蔥豬排 豬排 60g、洋蔥 5g	地瓜薯條 X4 ★薯條 60g	蘿蔔佃煮 蘿蔔 40g、凍豆腐 30g	有機高麗菜 80g	冬瓜排骨湯 冬瓜 50g、排骨 5g	4.3	2.8	1.8	2.6	673	
21	二	五穀飯 有機米 80g、雜糧 10g	佛蒙特咖哩 馬鈴薯 10g、豬肉角 60g	京醬甜不辣 ◎甜不辣 50g、洋蔥 10g	螞蟻上樹 冬粉 20g、高麗菜 50g	有機山菠菜 80g	帶芽蛋花湯 海帶芽 5g、蛋 10g	水果	5.5	2	1.5	2.7	694
23	四	五穀飯 履歷米 80g、五穀 10g	奶油雞丁 雞肉、奶粉、洋蔥	香菇肉燥 豬絞肉 50g、香菇 15g	銀芽三絲 綠豆芽 60g、紅蘿蔔 5g、木耳 5g	有機小白菜 80g	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔 50g、排骨 5g	4.5	3.1	2.3	2.6	722	
24	五	糙米飯 履歷米 80g、糙米 10g	香酥雞排 X1 ★雞排帶骨 150g	洋蔥炒蛋 蛋 50g、洋蔥 20g	什錦蒲瓜 木耳 10g、蒲瓜 60g	青菜 綠 80g	白菜肉絲湯 白菜 50g、肉絲 10g	4.5	3.3	2.2	2.5	730	
27	一	地瓜飯 履歷米 80g、地瓜 10g	西式燉肉 馬鈴薯 10g、豬肉角 60g	海苔豆腐 海苔 5g、油豆腐 60g	鮮菇四季豆 四季豆 60g、香菇 10g	有機味美菜 80g	香菇雞湯 雞胸丁 50g、香菇 5g	豆奶	4.6	3.8	1.6	2.6	764
28	二	燕麥飯 有機米 80g、燕麥 10g	鮮菇燒肉 杏鮑菇 20g、豬肉片 60g	咖哩三色 馬鈴薯 40g、紅蘿蔔 10g、毛豆 10g	白菜滷 白菜 60g、紅蘿蔔 5g、肉皮 10g	有機苜蓿白菜 80g	綠豆麥片湯 綠豆 30g、麥片 5g	5.5	2.1	1.8	2.5	700	
30	四	白飯 履歷米 80g	三杯雞 雞肉 70g、九層塔 5g、薑 5g	番茄炒蛋 蛋 50g、番茄 20g	什錦蒲瓜 蒲瓜 60g、木耳 5g、紅蘿蔔 5g	有機青松菜 80g	竹筍排骨湯 竹筍 50g、排骨 5g	4	3.1	2.3	2.6	687	
		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	6次	15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\*