

臺北市五常國民小學 115 年 5 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)		
		主菜	副菜	副菜	副菜								
4	一	糙米飯 履歷米 80g、糙米 10g	可樂雞翅 X1 三節翅 100g [燻]	番茄炒蛋 蛋 40g、番茄 30g [炒]	香菇花椰 花椰菜 60g、香菇 10g [炒]	有機黑 葉白菜 80g	玉米濃湯 玉米粒 15g、紅蘿蔔 5g、奶粉 5g	4.6	2.9	1.9	2.6	704.0	
5	二	芝麻飯 [蔬食餐] 有機米 80g、芝麻 2g	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 [燻]	金針菇蒲瓜 蒲瓜 60g、金針菇 10g [炒]	有機高 麗菜 80g	日式味噌湯 味噌 10g、豆腐 30g、洋蔥 10g	4.5	1.7	2	2.6	609.5	
6	三	五穀飯 履歷米 80g、五穀 10g	醬爆肉絲 肉絲 70g、洋蔥 10g [炒]	綜合滷味 白蘿蔔 40g、豆干 20g、海帶 10g [燻]	咖哩三色 馬鈴薯 40g、紅蘿蔔 20g、毛豆 10g [燻]	青菜 80g	蘿蔔排骨湯 蘿蔔 40g、排骨 10g	5	2.7	2	2.4	710.5	
7	四	燕麥飯 履歷米 80g、燕麥 10g	鮮菇燒肉 豬肉 40g、杏鮑菇 40g [炒]	★雞米花 X3 清肉丁 70g [炸]	什錦黃瓜 黃瓜 60g、木耳 5g、紅蘿蔔 5g [燻]	有機油 江菜 80g	黑糖山粉圓 黑糖 10g、山粉圓 10g	4.5	3.1	1.9	2.7	716.5	
8	五	夏威夷炒飯 履歷米 80g、三色豆 10g、鳳梨 10g	義式烤雞排 雞排帶骨 150g [炸]	蘿蔔佃煮 蘿蔔 40g、油豆腐 30g [煮]	海帶銀芽 海帶絲 30g、豆芽 40g [炒]	青菜 80g	羅宋湯 高麗菜 30g、番茄 10g、洋蔥 10g	4.1	2.7	2.4	2.5	662.0	
11	一	雜糧飯 履歷米 80g、雜糧 10g	★唐揚炸雞 雞胸丁 100g [炸]	金茸豆腐 豆腐 50g、金針菇 10g、南瓜 10g [燻]	高麗豆皮 高麗菜 60g、豆皮 10g [炒]	有機小 白菜 80g	關東煮 白蘿蔔 30g、◎肉燥 10g、油豆腐 10g	4.7	3.4	1.9	2.8	757.5	
12	二	紫米飯 有機米 80g、紫米 10g	嫩雞親子丼 清肉丁 50g、蛋 20g、洋蔥 10g [炒]	烤翅小腿 X1 翅小腿 70g [烤]	什錦鮮菇 杏鮑菇 40g、金針菇 20g、有機黑木耳 10g [燻]	有機小 松菜 80g	酸辣湯 竹筍 30g、豆腐 30g、肉絲 5g	4.5	3.4	1.9	2.5	730.0	
13	三	白飯 履歷米 80g	壽喜燒肉 豬肉 60g、蔬菜 10g、洋蔥 10g [炒]	蔥燒魚丁 X2 魚丁 70g [燻]	香菇四季豆 香菇 5g、四季豆 65g [炒]	青菜 80g	竹筍排骨湯 竹筍 40g、排骨 10g	5	2.6	2.1	2.6	714.5	
14	四	五穀飯 履歷米 80g、五穀 10g	豆干滷肉 肉角 40g、豆干 40g [炒]	避風塘燒雞 雞胸丁帶骨 100g、杏鮑菇 10g、蒜酥 3g [燻]	螞蟻上樹 冬粉 20g、高麗菜 60g [炒]	有機青 江菜 80g	肉骨茶湯 排骨 5g、蘿蔔 30g、凍豆腐 10g	4.6	4	1.8	2.7	788.5	
15	五	胚芽飯 履歷米 80g、胚芽 10g	沙嗲燒肉 豬肉片 60g、沙茶 5g、洋蔥 10g [燻]	玉米炒蛋 玉米 20g、蛋 50g [炒]	白菜滷 白菜 70g、紅蘿蔔 10g [炒]	青菜 80g	香菇雞湯 雞胸丁 50g、香菇 5g	4.7	3.8	1.8	2.7	780.5	
18	一	義式肉醬麵 麵 100g、絞肉 10g、三色豆 5g	洋釀翅腿 X2 翅小腿 120g [燻]	海帶豆干 海帶 40g、豆干 40g [燻]	鮮菇花椰 花椰菜 60g、鮮菇 10g [炒]	有機黑 葉白菜 80g	南瓜濃湯 南瓜 25g、馬鈴薯 25g、奶粉 5g	4.6	2.6	1.9	2.6	681.5	
19	二	燕麥飯 有機米 80g、燕麥 10g	佛蒙特咖哩 豬肉角 60g、馬鈴薯 10g、洋蔥 20g [炒]	洋蔥炒蛋 友善蛋 40g、洋蔥 30g [燻]	薑絲冬瓜 冬瓜 70g、薑絲 5g [炒]	有機白 莧菜 80g	柴魚味噌湯 味噌 10g、豆腐 30g、洋蔥 10g	4.6	3.9	1.8	2.5	772.0	
20	三	地瓜飯 履歷米 80g、地瓜 10g	腰果雞丁 雞肉 65g、腰果 5g 蔬菜 10g [炒]	干片肉絲 干片 50g、肉絲 20g [炒]	鮮燴蒲瓜 蒲瓜 60g、木耳 10g [燻]	青菜 80g	玉米排骨湯 玉米 50g、排骨 10g	4.8	3	1.8	2.6	723	
21	四	五穀飯 履歷米 80g、五穀 10g	蘿蔔滷肉 豬肉角 40g、蘿蔔 40g 紅蘿蔔 10g [燻]	日式蒸蛋 蛋 40g、三色豆 10g [蒸]	香菇四季豆 四季豆 60g、香菇 10g [炒]	有機荷 葉白菜 80g	海芽蛋花湯 海帶芽 5g、蛋 10g	4.6	2.2	1.5	2.5	637.0	
22	五	糙米飯 履歷米 80g、糙米 10g	★鹹酥雞 雞胸丁 70g、九層塔 [炸] X3	杏菇肉片 杏鮑菇 20g、肉片 60g [炒]	炒大頭菜 結頭菜 60g、蔬菜 10g [炒]	青菜 80g	巧達濃湯 馬鈴薯 30g、洋蔥 10g、奶粉 5g	4.7	3.2	1.7	2.8	737.5	
25	一	紅藜飯 履歷米 80g、紅藜 5g	糖醋魚丁 X3 鱈魚丁 90g [燻] (補助水產品)	香菇肉燥 豬絞肉 50g、香菇 15g、豆干 10g [燻]	麻婆豆腐 豆腐 50g、絞肉 10g [炒]	有機空 心菜 80g	白菜肉絲湯 白菜 40g、豬肉絲 10g	4.2	4.3	1.3	2.7	770.5	
26	二	胚芽飯 有機米 80g、胚芽 10g	西式燉肉 豬肉角 60g、馬鈴薯 10g、紅蘿蔔 5g [燻]	雞肉筑前煮 雞肉 40g、蘿蔔 20g、油豆腐 10g [燻]	蛋酥白菜 白菜 60g、紅蘿蔔 10g、蛋 5g [炒]	有機小 松菜 80g	綠豆麥片湯 綠豆 15g、麥片 10g	4.8	3.2	1.8	2.6	738.0	
27	三	白飯 履歷米 80g	三杯雞 雞丁 70g、九層塔 5g、薑 5g [炒]	柴魚蒸蛋 蛋 50g、柴魚 5g [蒸]	木耳蒲瓜 蒲瓜 60g、木耳 10g [炒]	青菜 80g	味噌蛋花湯 味噌 10g、豆腐 30g、蛋 5g	4.8	3	1.8	2.6	723	
28	四	酢醬麵 麵 100g、絞肉 15g、洋蔥 10g	洋蔥豬排 豬排 70g、洋蔥 10g [燻]	叉燒包 X1 ◎叉燒包 60g [蒸]	鮮筍肉絲 竹筍 50g、肉絲 20g [炒]	有機小 白菜 80g	冬瓜薏仁湯 冬瓜 50g、薏仁 5g	4.2	3.1	2	2.6	693.5	
29	五	芝麻飯 履歷米 80g、黑芝麻 2g	★脆皮雞排 雞排帶骨 150g [炸]	番茄炒蛋 蛋 40g、番茄 30g [炒]	高麗冬粉 高麗菜 50g、冬粉 20g [炒]	青菜 80g	紫菜蛋花湯 海帶芽 5g、蛋 10g	4.2	3.5	1.6	2.8	722.5	
		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	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