

臺北市五常國民小學 109 年 8, 9 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



天仁益餐

營養師：張宴瑄 營養字：010340 號

日期	星期	主副菜				湯品	全穀根莖(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	奶類(份)	鈣量(毫克)	熱量(仟卡)	
31	一	紫米飯 白米、紫米	鹹酥雞 ★雞肉(主) [煎]	香菇肉燥 絞肉(主)、香菇 [燉]	玉米干丁 豆干、玉米(主) [炒]	青菜	紅豆湯 紅豆	5	2.5	2	2.5	0	0	349	680
1	二	蔬食餐 白飯 有機米	日式蒸蛋 蛋(主)、紅蘿蔔、青豆 [燉]	焗烤時蔬 馬鈴薯(主)、青花菜、毛豆 [燉]	絲瓜冬粉 冬粉(主)、絲瓜、豆皮 [炒]	有機蔬菜	柴魚味噌湯 味噌、豆腐、洋葱	4.5	2	1.5	3	1	0	340	733
3	四	五穀飯 白米、五穀米	西式燉肉 馬鈴薯、豬肉(主) [煮]	木須黃瓜 黃瓜、木耳 [炒]	吐魷魚條x2 魚條 [燉]	青菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	4.5	2.5	1.5	2.5	1	0.5	271	735
4	五	義式茄汁肉醬麵 義大利麵、絞肉	義式烤雞 雞排 [煎]	波浪薯條 ★薯條 [炸]	咖哩花椰 花椰菜(主)、紅蘿蔔 [炒]	青菜	蔬菜蛋花湯 時蔬、蛋	5	2	2	2.5	0	0	241	678
7	一	白飯 白米	烤翅小腿 X2 翅小腿 [煎]	泰式打拋豬 番茄、豬絞肉(主) [煮]	紅燒豆腐 油豆腐 [燉]	青菜	海芽薑絲湯 海帶芽、薑絲、洋葱	4.5	2	2	2.5	0	0	379	698
8	二	糙米飯 有機米	糖醋里肌 豬肉(主)、洋葱 [炒]	番茄炒蛋 番茄、蛋(主) [炒]	銀芽三絲 豆芽菜(主)、胡蘿蔔、木耳 [炒]	有機蔬菜	蘑菇濃湯 蘑菇、馬鈴薯、奶粉	5	2	1	2.5	1	0	287	748
10	四	燕麥飯 白米、燕麥	回鍋肉片 肉片(主)、高麗菜 [煮]	唐揚炸雞 ★雞肉 [炸]	綜合滷味 白蘿蔔(主)、豆干、烏豆 [燉]	青菜	關東煮 油豆腐、玉米、甜不辣	4.5	2.5	1.5	2.5	1	0	269	723
11	五	胚芽飯 白米、胚芽米	醬燒雞塊 雞肉 [燉]	筍香排骨 竹筍、芋頭、豬肉 [煮]	毛豆玉米 毛豆、玉米(主) [炒]	青菜	酸辣湯 竹筍、豬肉絲、豆腐	5	2.5	2	3	0	0	306	685
14	一	韓式燒肉丼飯	馬鈴薯雞丁 馬鈴薯、雞肉 [煎]	紅燒豆腐 豆腐(主) [燉]	鮮燴黃瓜 胡瓜(主)、蝦米 [炒]	青菜	吻魚帶芽湯 海帶芽、吻仔魚	5	2	2	2.5	0	0	314	688
15	二	胚芽飯 有機米、胚芽	香烤雞腿 雞腿 [煎]	咖哩鵝蛋 馬鈴薯(主)、鵝蛋 [煮]	海帶銀芽 豆芽菜(主)、胡蘿蔔、海帶 [炒]	有機蔬菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	5	2.5	2	2.5	1	0	273	728
17	四	白飯 白米	酸甜雞柳 雞肉(主)、洋葱 [炒]	菜脯蛋 菜脯、蛋(主) [炒]	什錦年糕 年糕、高麗菜(主) [炒]	青菜	黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨	5	2.5	2	2.5	1	0	327	735
18	五	芝麻飯 白米、芝麻	洋葱燒肉 豬肉(主)、洋葱 [炒]	烤雞肉卷 雞肉卷 [煎]	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜(主) [炒]	青菜	白菜肉絲湯 白菜、肉絲	4.5	2	2	3	0	0	441	685
21	一	糙米飯 白米、糙米	香菇肉燥 香菇、雞絞肉(主) [煮]	卡拉雞排 ★雞排 [煎]	鮮燴蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔 [炒]	青菜	酸辣湯 豆腐、豬肉絲、竹筍	4.5	2.5	2	2.5	0	0	427	665
22	二	茄汁炒飯 有機米	蘿勒翅腿 X2 翅小腿 [煎]	沙茶玉米 玉米(主)、絞肉、紅蘿蔔 [燉]	香菇花椰 花椰菜(主)、香菇 [燉]	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、奶粉	5	2	2	3	1	0	269	758
24	四	五穀飯 白米、五穀米	嫩雞親子丼 雞肉、蛋、洋葱 [炒]	鮮菇肉片 鮮菇、豬肉(主) [炒]	絲瓜燴豆腐 絲瓜、豆腐(主) [燉]	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨	4.5	2	2	2.5	1	0	301	733
25	五	白飯 白米	咖哩豬 豬肉(主)、馬鈴薯 [煮]	紅糟魚條x2 魚條 [燉]	白菜冬粉 白菜、冬粉(主) [炒]	青菜	地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓	4.5	2.5	2	2.5	0	0	314	688
26	六	什錦炒烏龍 烏龍麵、高麗菜	橙汁雞排 雞排 [煎]	洋葱炒蛋 洋葱、蛋 [炒]	雙色花椰 青花菜、花椰菜 [炒]	青菜	玉米排骨湯 玉米、排骨	5	2	2	2.5	0	0	273	638
28	一	香菇油飯 糯米、香菇	玉米雞丁 雞肉(主)、玉米 [炒]	蒲燒鯛魚 鯛魚 [燉]	洋葱肉絲 洋葱、豬肉絲(主) [炒]	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	4.5	2.5	1.5	2.5	0	0	269	673
29	二	糙米飯 有機米、糙米	BBQ 烤雞 雞排 [煎]	白菜肉絲 白菜(主)、肉絲 [燉]	田園咖哩 馬鈴薯(主)、青豆、紅蘿蔔 [燉]	有機蔬菜	羅宋湯 高麗菜、番茄、洋葱	5	2.5	2	2.5	1	0	327	735

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	其他	油炸品	甜湯
1次	0次	6次	12次	19次	0次	3次	0次	4次	4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