

臺北市五常國民小學 109 年 10 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



天仁盒餐

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)	鈣量(毫克)	熱量(仟卡)
5	一	胚芽飯	香菇肉燥 豬肉(主)、香菇炒	卡啦雞排 ★雞排炸	鮮燴黃瓜 黃瓜(主)、紅蘿蔔燴	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋		4.5	2	2	340	683
6	二	蔬食餐 芝麻飯 有機米	羅勒烤雞腿 雞腿烤	番茄炒蛋 蛋(主)、番茄炒	高麗冬粉 高麗菜(主)、冬粉炒	有機蔬菜	黑糖冬瓜 山粉圓 冬瓜糖、山粉圓	水果	5	2	1.5	284	760
7	三	白飯	洋蔥雞丁 雞肉(主)、洋蔥炒	紅燒獅子頭 獅子頭、白菜(主)煮	咖哩洋芋 洋蔥、馬鈴薯(主)炒	青菜	玉米排骨湯 玉米、排骨		5	2.5	1.5	271	685
8	四	紹子麵	和風燒肉 豬肉(主)、洋蔥炒	烤雞肉卷 雞肉烤	白菜滷 白菜(主)、肉皮炒	青菜	香菇雞湯 雞丁、香菇	水果	4.5	2.5	2	241	738
12	一	茄汁炒飯	照燒豬柳 豬肉(主)、洋蔥炒	四季雙拼 雞肉(主)、四季豆炒	香菇花椰 花椰菜(主)、香菇煮	青菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、奶粉		4.5	2	2	379	678
13	二	糙米飯 有機米	嫩雞親子丼 雞肉(主)、蛋、洋蔥炒	蘿蔔滷肉 蘿蔔、豬肉滷	海帶銀芽 豆芽菜(主)、海帶炒	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯 時蔬、蛋	水果	4.5	2	2	287	748
14	三	白飯	肉燥鵝蛋 豬肉(主)、鵝蛋炒	檸檬雞柳條 ★雞柳條炸 X2	什錦冬粉 高麗菜(主)、冬粉炒	青菜	椰香西米露 西谷米、椰漿		4.5	2	1.5	271	685
15	四	胚芽飯	迷迭香烤雞 雞排烤	白菜年糕 白菜(主)、年糕炒	咖哩三色 馬鈴薯(主)、紅蘿蔔煮	青菜	酸辣湯 竹筍、豬肉絲、豆腐	水果	5	2	2	269	723
16	五	五穀飯	蒜香里肌豬排 豬排滷	玉米雞蓉 玉米(主)、雞肉炒	金茸豆腐 豆腐(主)、金針菇燴	青菜	關東煮 蘿蔔、玉米		4.5	1.5	1.5	306	675
19	一	義式茄汁肉醬麵	義式烤雞 雞腿排烤	地瓜薯條 ★地瓜炸 X4	香菇花椰 花椰菜(主)、香菇煮	青菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉		5	2	2	314	708
20	二	胚芽飯 有機米	回鍋肉片 豬肉(主)、高麗菜炒	四季雞丁 雞丁、四季豆炒	洋蔥炒蛋 蛋(主)、洋蔥炒	有機蔬菜	柴魚味噌湯 味噌、豆腐、洋蔥	水果	4.5	2.5	2	273	738
21	三	紫米飯	烤翅小腿 X2 翅小腿烤	洋芋炒蛋 洋芋、蛋(主)炒	咖哩花椰 白花菜煮	青菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片		4	2	2	269	683
22	四	白飯	咖哩豬 豬肉(主)、馬鈴薯煮	紅糟魚條 魚條烤 X2	鐵板豆芽 綠豆芽(主)、紅蘿蔔炒	青菜	鮮筍雞湯 竹筍、雞丁	水果	4	2.5	2	327	735
23	五	五穀飯	醬燒雞塊 雞肉烤	番茄燴豆腐 番茄(主)、豆腐燴	什錦瓠瓜 木耳、瓠瓜(主)炒	青菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨		4	2	2	441	685
26	一	香菇油飯	西式燉肉 馬鈴薯、豬肉(主)炒	蒲燒鯛魚 鯛魚烤	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜(主)炒	青菜	仙草雞湯 雞丁、仙草		4.5	2	1.5	427	685
27	二	海苔香鬆飯 有機米	香草翅腿 X2 翅小腿(主)烤	綜合滷味 白蘿蔔(主)、豆干、烏蛋煮	雙色花椰 青花菜、花椰菜炒	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯、奶粉	水果	4.5	2	2	269	738
28	三	糙米飯	洋蔥豬排 豬排(主)、洋蔥滷	香烤雞塊 X2 雞塊烤	豆皮高麗 高麗菜(主)、胡蘿蔔煮	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨		4	2.5	2	357	675
29	四	白飯	椰漿咖哩雞 雞肉(主)、馬鈴薯、洋蔥	黃金柳葉魚 ★柳葉魚炸 X1	蘿蔔佃煮 蘿蔔(主)、玉米筍、油豆腐炒	青菜	肉骨茶湯 白菜、排骨	水果	4.5	2	1.5	441	733
30	五	嘉義雞肉飯	三杯雞 雞肉(主)、九層塔炒	日式蒸蛋 蛋(主)、香菇蒸	馬鈴薯三色 馬鈴薯(主)、紅蘿蔔、青豆炒	青菜	地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓		4.5	2	1.5	301	688
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	8 次	10 次	19 次	0 次	2 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