

臺北市五常國民小學 109 年 11 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)	熱量(千卡)	
2	一	酢醬麵 麵、豬絞肉	香酥雞翅 ★雞翅炸	蔬菜蒸餃 蒸餃蒸X2	蒜香高麗 高麗菜(主)、紅蘿蔔炒	青菜	黑糖冬瓜 山粉圓 冬瓜糖、山粉圓	4.5	2	2	2.5	0	627.5
3	二	蔬食餐 茄汁炒飯 有機飯	香菇蒸蛋 蛋(主)、香菇蒸	焗烤時蔬 馬鈴薯(主)、花椰菜烤	竹筍木耳 竹筍(主)、豆皮、木耳炒	有機蔬菜	柴魚味噌湯 味噌、豆腐、洋蔥	4.5	2.5	2	2.5	1	677.5
5	四	五穀飯 白米、五穀	香草翅腿 X2 翅小腿烤	肉燥鵝蛋 豬絞肉、烏蛋蒸	鮮燴黃瓜 黃瓜(主)、紅蘿蔔、木耳燴	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯、奶粉	5	2	2	2	1	690
6	五	胚芽飯 白米、胚芽	橙汁排骨 豬肉(主)、洋蔥炒	玉米炒蛋 蛋(主)、玉米炒	麻婆豆腐 豆腐(主)、豬絞肉煮	青菜	香菇雞湯 香菇、雞肉	4.5	2.5	2	2.5	0	627.5
9	一	糙米飯 白米、糙米	茄汁嫩雞 雞肉(主)、洋蔥炒	黃金柳葉魚 ★柳葉魚炸X1	田園玉米 玉米(主)、紅蘿蔔、青豆炒	青菜	白菜肉絲湯 白菜、豬肉絲	5	2	2	2.5	0	662.5
10	二	雞肉飯 有機飯	回鍋肉片 豬肉(主)、高麗菜炒	木耳蒲瓜 蒲瓜、木耳炒	洋蔥炒蛋 蛋(主)、洋蔥炒	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓	4.5	2	2	2.5	1	677.5
12	四	胚芽飯 白米、胚芽	沙茶燒肉 豬肉(主)、洋蔥炒	香菇滷蛋 蛋(主)、香菇滷	奶焗白菜 白菜(主)、紅蘿蔔、木耳燴	青菜	仙草雞湯 雞丁、仙草	4.5	2.5	2	2	1	692.5
13	五	香菇油飯 糯米、香菇、肉絲	義式烤雞 雞排烤	時蔬肉絲 時蔬(主)、豬肉絲炒	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜(主)炒	青菜	金針排骨湯 金針、排骨	4.5	2.5	2	2	0	642.5
16	一	體表會補假一天											
17	二	糙米飯 有機飯、糙米	嫩雞親子丼 雞肉(主)、蛋、洋蔥炒	玉米三色 玉米(主)、紅蘿蔔、青豆炒	什錦冬粉 時蔬(主)、冬粉炒	有機蔬菜	酸辣湯 竹筍、豬肉絲、豆腐	5	2.5	2	2.5	1	750
19	四	芝麻飯 白米、芝麻	醬燒雞塊 雞肉炒	白菜滷 白菜、肉片滷	筍燴豆腐 豆腐、竹筍炒	有機蔬菜	紅豆湯圓 紅豆、湯圓	5	2	1.5	2	1	677.5
20	五	夏威夷 炒飯 白米、鳳梨、三色豆	薑汁燒肉 豬肉(主)、洋蔥炒	沙茶豆干 豆干滷	番茄洋芋 番茄、馬鈴薯(主)燴	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨	5	2.5	2	2.5	0	700
23	一	義式 肉醬麵 麵、絞肉、番茄	迷迭香烤雞 雞排烤	地瓜薯條 地瓜烤	海帶銀芽 豆芽菜(主)、海帶、肉絲燴	青菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	5	2	1.5	2.5	0	650
24	二	胚芽飯 有機飯、胚芽	蘑菇豬柳 豬肉(主)、蘑菇炒	番茄炒蛋 蛋(主)、番茄炒	白菜冬粉 白菜(主)、冬粉炒	有機蔬菜	羅宋湯 高麗菜、番茄、馬鈴薯	4.5	2.5	2	2.5	1	715
26	四	白飯	咖哩豬 豬肉(主)、馬鈴薯蒸	吐魷魚條 X2 ★魚條炸	雙色花椰 青花菜、花椰菜炒	有機蔬菜	日式味噌湯 味噌、豆腐、洋蔥	4.5	2	2	2	1	655
27	五	糙米飯 白米、糙米	三杯雞 雞肉(主)、九層塔炒	肉燥干丁 豆干丁、豬絞肉(主)煮	木耳蒲瓜 蒲瓜(主)、木耳炒	青菜	八寶粥 糯米、紅豆、麥片	5	2.5	2	2.5	0	700
30	一	五穀飯 白米、五穀	回鍋肉片 豬肉(主)、高麗菜炒	烤餡餅 X2 餡餅烤	馬鈴薯三色 馬鈴薯(主)、青豆、胡蘿蔔燴	青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、白菜、排骨	5	2.5	2	2	0	677.5
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	其他	油炸品	甜湯				
1次	0次	8次	8次	17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