

臺北市五常國民小學 109 年 12 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)	熱量(仟卡)
1	二	蔬食餐 糙米飯 有機米、糙米	焗烤食蔬 馬鈴薯(主)、青花菜、起司	日式蒸蛋 蛋(主)、三色豆	鮮燴黃瓜 黃瓜(主)、紅蘿蔔	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐、紅蘿蔔、竹筍	水果 4.5	2	2	2.5	627.5
2	三	白飯 白米	香烤雞翅 雞翅	鮮菇肉片 杏鮑菇、豬肉	雙色花椰 青花菜、花椰菜	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	4.5	2.5	2	2.5	665
3	四	胚芽飯 白米、胚芽	嫩雞親子丼 雞肉(主)、蛋、洋蔥	和風燒肉 豬肉(主)、洋蔥	金茸絲瓜 絲瓜(主)、金針菇	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐、洋蔥	水果 4.5	2.5	2	2	642.5
4	五	海苔香鬆飯 白米、海苔香鬆	馬鈴薯雞丁 雞肉(主)、馬鈴薯	蜜汁叉燒肉 叉燒肉	洋蔥炒蛋 洋蔥、蛋(主)	青菜	燒仙草 燒仙草、芋圓	5	2.5	2	2.5	700
7	一	夏威夷炒飯 白米、鳳梨、三色豆	三杯雞 雞肉(主)、九層塔	醋溜魚條 X2 魚條(主)、洋蔥	海帶銀芽 海帶、豆芽菜(主)	青菜	竹筍湯 竹筍	4.5	2	2	2.5	627.5
8	二	芝麻飯 有機米、芝麻	黃金翅腿 ★翅小腿	四季雞丁 四季豆、雞丁(主)	豆皮白菜 白菜(主)、紅蘿蔔、豆皮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	水果 5	2	2	2.5	662.5
9	三	白飯 白米	杏鮑菇燒肉 豬肉(主)、杏鮑菇	蒲燒鯛魚 鯛魚	咖哩冬粉 高麗菜(主)、冬粉	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨	5	2.5	1.5	2	665
10	四	五穀米 白米、五穀	鮮筍肉絲 竹筍(主)、豬肉絲	玉米雞茸 玉米(主)、雞肉	綜合滷味 蘿蔔(主)、豆干、海帶	有機蔬菜	椰漿西米露 西谷米、綠豆仁	水果 4.5	2.5	2	2.5	665
11	五	紫米飯 白米、紫米	黑胡椒豬柳 豬肉(主)、洋蔥	番茄炒蛋 蛋(主)、番茄	麻婆豆腐 豆腐(主)、豬絞肉	青菜	黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨	4.5	2.5	2	2.5	665
14	一	香菇油飯 糯米、香菇、肉絲	肉燥鴿蛋 豬肉(主)、鴿蛋	卡啦雞排 ★雞排	什錦冬粉 高麗菜(主)、冬粉	青菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、奶粉	5	2.5	1.5	2.5	687.5
15	二	白飯 有機米	咖哩豬 豬肉(主)、馬鈴薯	京醬肉絲 豬肉、洋蔥(主)	高麗腐皮 高麗菜(主)、豆皮	有機蔬菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	水果 5	2.5	2	2.5	665
16	三	燕麥飯 白米、燕麥	糖醋雞柳 雞肉(主)、洋蔥	咖哩洋芋 馬鈴薯(主)、紅蘿蔔	毛豆玉米 毛豆、玉米(主)	青菜	關東煮 白蘿蔔、玉米	4.5	2	2	2.5	627.5
17	四	茄汁炒飯 白米、番茄醬、洋蔥	香烤雞翅 雞翅	四季杏鮑菇 四季豆(主)、杏鮑菇	木耳蒲瓜 蒲瓜(主)、木耳	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨	水果 4.5	2	2.5	2	617.5
18	五	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	腰果雞丁 雞肉(主)、腰果	脆瓜仔肉 脆瓜、豬肉	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蛋(主)	青菜	山藥枸杞湯 山藥、枸杞	4.5	2.5	2	2.5	665
21	一	義式茄汁肉醬麵 義大利麵、番茄、絞肉	香滷豬排 豬排	綜合滷味 蘿蔔(主)、豆干、烏蛋	蔬菜蒸餃 蒸餃	青菜	海芽豆腐湯 海帶芽、豆腐、洋蔥	5	2	2	2.5	662.5
22	二	糙米飯 有機米、糙米	西式燉肉 豬肉(主)、馬鈴薯、洋蔥	番茄炒蛋 番茄、蛋(主)	玉米肉蓉 玉米(主)、豬肉	有機蔬菜	白菜肉絲湯 白菜、豬肉絲	水果 5	2.5	2	2.5	700
23	三	芝麻飯 白米、芝麻	沙茶燒肉 豬肉(主)、洋蔥	黃金柳葉魚 x1 ★柳葉魚	五香肉燥 豆干、豬絞肉(主)	青菜	香菇雞湯 香菇、雞肉	4.5	3	1.5	2.5	690
24	四	五穀飯 白米、五穀	義式烤雞 雞排	螞蟻上樹 高麗菜(主)、冬粉	銀芽三絲 豆芽菜(主)、紅蘿蔔、木耳	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯、奶粉	水果 5	2	2	2.5	662.5
25	五	胚芽飯 白米、胚芽	醬燒雞塊 雞肉	鮮菇虎皮蛋 蛋(主)、香菇	蘿蔔佃煮 時蔬、蘿蔔(主)	青菜	紅豆湯圓 紅豆、湯圓	5	2.5	2	2.5	700
28	一	紹子麵 白麵、絞肉、洋蔥	黑椒豬排 豬排	鮮筍肉絲 竹筍、豬肉	蒜香高麗 高麗菜、紅蘿蔔	青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、白菜、排骨	5	2.5	2	2.5	700
29	二	白飯 有機米	椰漿咖哩雞 雞肉(主)、馬鈴薯	洋蔥炒蛋 洋蔥、蛋(主)	回鍋肉片 豬肉、高麗菜(主)	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、豆腐	水果 4.5	3	2	2.5	702.5
30	三	胚芽飯 白米、胚芽	豆干燒雞 豆干、雞肉(主)	吐魷魚條 x2 ★魚條	白菜滷 白菜(主)、紅蘿蔔	青菜	蘑菇濃湯 蘑菇、馬鈴薯、奶粉	4.5	2.5	2	2.5	665
31	四	紫米飯 白米、紫米	照燒豬柳 豬肉(主)、洋蔥	香菇花椰 香菇、花椰菜(主)	玉米炒蛋 蛋(主)、玉米	有機蔬菜	羅宋湯 高麗菜、洋蔥	4.5	2.5	2	2	642.5
		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	10 次	12 次	23 次	0 次	4 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