臺北市五常國民小學 110 年 1、2 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

天仁膳

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)
1/4	一	香菇油飯 糯米、香菇、肉絲	腰果雞丁 雞肉(主)、洋蔥炒	府城蝦卷 ★蝦卷 CAS 炸	鮮燴黃瓜 黃瓜(主)、木耳燴	青菜	黑糖冬瓜山粉圓 冬瓜糖、山粉圓		4.5	2	2	2.5	627.5
5	二	蔬食餐 糙米飯 有機米、糙米	焗烤時蔬 青花菜、馬鈴薯、奶粉烤	筍燴豆腐 油豆腐、竹筍、紅蘿蔔炒	番茄炒蛋 蛋(主)、番茄炒	有機蔬菜	關東煮 白蘿蔔、玉米	水果	5	2	2	2.5	662.5
7	四	芝麻飯 白米、芝麻	西式燉肉 豬肉(主)、馬鈴薯炒	地瓜雞丁 雞丁、地瓜(主)炒	海帶銀芽 綠豆芽(主)、海帶炒	有機蔬菜	柴魚味噌湯 柴魚、味噌、豆腐	水果	4.5	2.5	2	2.5	665
8	五	義式茄汁肉醬麵 麵、絞肉、三色豆	羅勒烤雞 雞排烤	芋頭三色 芋頭、紅蘿蔔、馬鈴薯炒	烤地瓜 地瓜烤	青菜	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、奶粉		4.5	2.5	2	2.5	665
11	一	什錦炒飯 白米、三色豆	蘿蔔滷肉 豬肉(主)、蘿蔔滷	客家小炒 豆干、肉絲、木耳炒	鮮菇花椰菜 香菇、花椰菜炒	青菜	香菇雞湯 雞丁、香菇		5	2.5	1.5	2.5	687.5
12	二	芝麻飯 有機米、芝麻	蘑菇醬豬排 豬肉(主)、蘑菇煮	日式蒸蛋 蛋(主)、紅蘿蔔蒸	咖哩三色 馬鈴薯(主)、紅蘿蔔炒	有機蔬菜	紫菜豆腐湯 紫菜、豆腐	水果	5	2.5	2	2.5	665
14	四	白飯 白米	香酥雞腿 ★雞腿炸	麻婆豆腐 豆腐(主)、豬肉炒	白菜滷 白菜(主)、木耳炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、奶粉	水果	4.5	2	2.5	2	617.5
15	五	夏威夷炒飯 白米、三色豆、鳳梨	壽喜燒肉 豬肉(主)、洋蔥炒	沙茶豆干 豆干滷	京都什錦燒 白蘿蔔(主)、紅蘿蔔煮	青菜	黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨		4.5	2.5	2	2.5	665
18	一	白飯 白米	咖哩豬 豬肉(主)、馬鈴薯煮	旗魚排 ★旗魚排 CAS 炸	鐵板豆芽 黃豆芽(主)、肉絲、胡蘿蔔炒	青菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片		5	2	2	2.5	662.5
19	二	胚芽飯 有機米、胚芽	嫩雞親子丼 雞肉(主)、蛋、洋蔥炒	綜合滷味 白蘿蔔、豆干、海帶滷	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜(主)炒	有機蔬菜	玉米排骨湯 玉米、排骨	水果	5	2.5	2	2.5	700
寒假													
2/18	四	芝麻飯 白米、芝麻	酥炸雞腿 ★雞腿炸	客家小炒 豆干、肉絲、木耳炒	香菇花椰 花椰菜(主)、香菇煮	青菜	地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓	水果	5	2	2	2.5	662.5
19	五	五穀飯 白米、五穀米	醬燒雞塊 雞肉燒	番茄豆腐 番茄(主)、豆腐燴	肉燥干丁 豬肉(主)、豆干炒	青菜	玉米蘿蔔湯 玉米、蘿蔔		5	2.5	2	2.5	700
22	一	糙米飯 白米、糙米	洋蔥豬柳 豬肉(主)、洋蔥滷	烤鮮蝦卷 蝦卷 CAS 烤	咖哩花椰 花椰菜煮	青菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、奶粉		5	2	2	2.5	662.5
23	二	白飯 有機米	椰漿咖哩雞 雞肉(主)、馬鈴薯、洋蔥	鮮菇肉片 鮮菇、豬肉(主)炒	蘿蔔佃煮 蘿蔔(主)、油豆腐炒	有機蔬菜	柴魚味噌湯 味噌、豆腐、洋蔥	水果	5	2.5	2	2.5	700
25	四	地瓜飯 白米、糙米	香酥翅腿 ★翅腿炸	番茄炒蛋 蛋(主)、番茄炒	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜(主)炒	青菜	關東煮 白蘿蔔、玉米、油豆腐	水果	5	2.5	2	2.5	700
26	五	紫米飯 白米、紫米	蒜香里肌豬排 豬排滷	白菜滷 白菜(主)、紅蘿蔔炒	鐵板豆腐 豆腐(主)、洋蔥燴	青菜	鮮筍雞湯 竹筍、雞肉		4.5	3	2	2.5	702.5

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	7 次	8 次	16 次	0 次	1 次	0 次	5 次	3 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