

臺北市五常國民小學 110 年 4 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**





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	四	南洋咖哩炒飯 白米、三色豆、洋葱	薑汁燒肉 豬肉(主)、薑炒	洋葱炒蛋 蛋(主)、洋葱炒	番茄洋芋 馬鈴薯(主)、番茄煮	有機菜	柴魚味噌湯 味噌、豆腐、柴魚	水果	4.5	2	2	2.5	627.5						
清明節連假																			
園遊會補假																			
8	四	白飯 白米	羅勒烤雞腿 雞腿烤	番茄炒蛋 蛋(主)、番茄炒	高麗冬粉 冬粉、高麗菜(主)炒	有機小白菜	玉米排骨湯 玉米、排骨	水果	4.5	2	2.5	2	617.5						
9	五	糙米飯 白米、糙米	和風燒肉 豬肉(主)、洋葱炒	旗魚排 ★旗魚排 CAS炸	木耳蒲瓜 蒲瓜(主)、木耳炒	青菜	香菇雞湯 香菇、雞肉		4.5	2.5	2	2.5	665						
12	一	香菇油飯 糯米、香菇、肉絲	三杯雞 雞肉(主)、九層塔炒	蒲燒鯛魚 鯛魚烤	田園三色 玉米(主)、馬鈴薯、毛豆炒	青菜	日式味噌湯 味噌、豆腐、洋葱		5	2	2	2.5	662.5						
13	二	白飯 有機米	照燒豬柳 豬肉(主)、洋葱炒	地瓜雞丁 雞肉、地瓜(主)烤	香菇花椰 花椰菜(主)、香菇煮	有機青松菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	水果	5	2.5	2	2.5	700						
15	四	燕麥飯 白米、燕麥	肉燥鴿蛋 豬肉(主)、鴿蛋燻	檸檬雞柳條 ★雞柳條 CAS炸	什錦冬粉 高麗菜(主)、冬粉炒	有機高麗菜	關東煮 白蘿蔔、玉米	水果	5	2.5	1.5	2.5	687.5						
16	五	地瓜飯 白米、地瓜	燒烤翹腿 X2 翹腿烤	黃瓜肉片 黃瓜(主)、肉片燻	咖哩三色 馬鈴薯(主)、紅蘿蔔煮	青菜	酸辣湯 竹筍、豬肉絲、豆腐		4.5	2	2	2.5	627.5						
19	一	五穀飯 白米、五穀	壽喜燒肉 豬排燻	番茄起司 番茄(主)、起司烤	金茸豆腐 豆腐(主)、金針菇燻	青菜	椰香西米露 西谷米、椰漿		5	2.5	2	2.5	700						
20	二	白飯 有機米	咖哩豬 豬肉(主)、馬鈴薯煮	韓式起家雞 雞肉(主)、洋葱燻	彩椒杏鮑菇 彩椒(主)、杏鮑菇炒	有機黑葉白菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	水果	4.5	2.5	2	2.5	665						
22	四	紫米飯 白米、紫米	香酥炸雞 x2 ★翹腿炸	番茄炒蛋 番茄、蛋(主)炒	咖哩花椰 白花、青花煮	有機小白菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	水果	5	2.5	1.5	2.5	687.5						
23	五	茄汁肉醬麵 麵、絞肉、三色豆	義式烤雞翅 雞翅烤	綜合滷味 白蘿蔔(主)、豆干燻	白菜滷 白菜(主)、紅蘿蔔、木耳燻	青菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯、奶粉		5	2.5	2	2.5	700						
26	一	糙米飯 白米、糙米	醬燒雞塊 雞肉燻	肉燥滷蛋 豬肉(主)、滷蛋燻	金茸絲瓜 金針菇、蒲瓜(主)炒	青菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨		4.5	2.5	2	2.5	665						
27	二	五穀飯 有機米、五穀	西式燉肉 馬鈴薯、豬肉(主)炒	香酥雞翅 x1 ★雞翅炸	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜(主)炒	有機小松菜	金針肉絲湯 金針、肉絲	水果	5	2	2	2.5	662.5						
29	四	紹子麵 麵、絞肉、青豆	洋葱豬排 豬排(主)、洋葱燻	杏鮑菇燒肉 肉片、杏鮑菇(主)炒	豆皮高麗 高麗菜(主)、胡蘿蔔煮	有機荷葉白菜	地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓	水果	5	2	2	2.5	662.5						
30	五	白飯 白米	椰漿咖哩雞 雞肉(主)、馬鈴薯、洋葱	沙茶豆干 豆干燻	銀芽三絲 綠豆芽(主)、紅蘿蔔、木耳炒	青菜	黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨		4.5	2.5	2	2.5	665						
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		
0 次		0 次		8 次		7 次		15 次		0 次		2 次		0 次		4 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