

臺北市五常國民小學 110 年 9 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-

電子信箱：tian_ren66@yahoo.com.tw 傳真：2793-

★本公司全面使用 **非基改豆製品** 及 **國產 CAS 豬肉**



天仁食餐

營養師：張宴瑄 營養字：010340

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)
2	四	芝麻飯	香酥翅腿 ★翅小腿炸	醬爆肉絲 肉絲(主)、洋葱炒	什錦冬粉 高麗菜(主)、冬粉炒	有機小白菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	5	2	2	2.5	662.5
3	五	紫米飯	和風燒肉 豬肉(主)、洋葱炒	筍丁豆腐 豆腐(主)、竹筍燴	白菜滷 白菜(主)、紅蘿蔔炒	青花菜	蔬菜蛋花湯 高麗菜、蛋	4.5	2.5	2	2.5	665
6	一	白飯	烤翅小腿 X2 翅小腿烤	泰式打拋豬 豬絞肉(主)、番茄煮	紅燒豆腐 豆腐(主)、洋葱燴	油菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨	5	2	2	2.5	662.5
7	二	糙米飯 蔬食餐有機米	焗烤時蔬 花椰菜(主)、洋葱、起司燴	茶碗蒸 蛋(主)、三色豆蒸	彩椒杏鮑菇 彩椒(主)、杏鮑菇、豆干炒	有機空心菜	紅豆湯 紅豆、砂糖	4.5	2	2.5	2	617.5
9	四	胚芽飯	杏鮑菇燒肉 杏鮑菇(主)、豬肉炒	地瓜雞丁 地瓜(主)、雞丁燴	田園咖哩 馬鈴薯(主)、青豆、紅蘿蔔燴	有機黑葉白菜	味噌蛋花湯 味噌、蛋	5	2.5	1.5	2.5	687.5
10	五	香菇油飯	醬燒雞塊 X2 雞肉燴	蒲燒鯛魚 鯛魚燴	什錦年糕 高麗菜(主)、年糕炒	高麗菜	玉米排骨湯 玉米、排骨	4.5	2	2	2.5	627.5
11	六	糙米飯	BBQ 烤雞 雞排燴	小黃瓜肉片 小黃瓜(主)、肉片炒	綜合滷味 白蘿蔔(主)、豆干、烏蛋燴	蚵白菜	酸辣湯 豆腐、豬肉絲、竹筍	5	2.5	2	2.5	700
13	一	雜醬麵	旗魚排 ★旗魚排炸	馬鈴薯雞丁 雞肉(主)、馬鈴薯炒	鮮燴黃瓜 黃瓜(主)、紅蘿蔔炒	油菜	巧達濃湯 馬鈴薯、奶粉	5	2.5	2	2.5	700
14	二	胚芽飯 有機米	香烤雞腿 雞腿燴	咖哩鴿蛋 X1 馬鈴薯(主)、鴿蛋燴	雙色花椰 青花菜、白花菜炒	有機小松菜	芋香西米露 芋頭、西谷米、椰漿	4.5	2.5	2	2.5	665
16	四	白飯	酸甜雞柳 雞肉(主)、洋葱炒	紅絲炒蛋 蛋(主)、紅蘿蔔炒	毛豆玉米 玉米(主)、毛豆炒	有機空心菜	番茄豆腐湯 番茄、豆腐	5	2.5	1.5	2.5	687.5
17	五	芝麻飯	洋蔥燒肉 豬肉(主)、洋葱炒	香酥雞塊 X2 ★雞塊炸	絲瓜燴豆腐 絲瓜(主)、豆腐燴	高麗菜	白菜肉絲湯 白菜、豬肉絲	5	2.5	2	2.5	700
中秋連假												
23	四	五穀飯	鮮菇肉片 豬肉(主)、鮮菇炒	嫩雞親子丼 雞肉(主)、蛋、洋葱炒	雙色花椰 青花菜、白花菜炒	有機荷葉白菜	關東煮 白蘿蔔、玉米	5	2	2	2.5	662.5
24	五	糙米飯	咖哩豬 豬肉(主)、馬鈴薯燴	毛豆干丁 干丁(主)、紅蘿蔔、毛豆炒	白菜冬粉 白菜(主)、冬粉炒	油菜	養生雞湯 雞丁、紅棗	4.5	2.5	2	2.5	665
27	一	白飯	三杯雞丁 雞丁(主)、九層塔炒	麻婆豆腐 豆腐(主)、豬絞肉燴	木耳蒲瓜 蒲瓜(主)、紅蘿蔔、木耳炒	青花菜	日式味噌湯 味噌、豆腐、洋葱	5	2	2	2.5	662.5
28	二	胚芽飯 有機米	壽喜燒肉 豬肉(主)、洋葱炒	豬肉餡餅 X2 餡餅燴	洋蔥炒蛋 蛋(主)、洋葱炒	有機小白菜	紫菜蛋花湯 海帶芽、蛋	5	2.5	2	2.5	700
30	四	燕麥飯	椰漿咖哩雞 雞肉(主)、馬鈴薯燴	洋蔥肉絲 豬肉絲(主)、洋葱炒	玉米毛豆 玉米(主)、毛豆炒	有機白莧菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	5	2.5	1.5	2.5	687.5
主菜種類 (次/月)												
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	1 次	6 次	8 次	16 次	0 次	2 次	0 次	3 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