

臺北市五常國民小學 110 年 10 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 盒 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	五	白飯	三杯雞 雞肉(主)、九層塔炒	白菜年糕 白菜(主)、年糕炒	三色豆腐 油豆腐(主)、三色豆腐	青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋	4.5	2.5	2	2.5	665							
4	一	糙米飯	沙茶燒肉 豬肉(主)、洋葱炒	旗魚排 ★旗魚排炸	海帶銀芽 豆芽(主)、海帶絲炒	青菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、奶粉	5	2	2	2.5	662.5							
5	二	茄汁炒飯 蔬食餐有機米	香菇蒸蛋 蛋(主)、香菇蒸	雙色花椰 青花菜(主)、白花菜炒	回鍋豆干片 高麗菜(主)、豆干炒	有機菜	關東煮 白蘿蔔、玉米、油豆腐	4.5	2	2.5	2	617.5							
6	三	燕麥飯	杏菇燒肉 杏鮑菇(主)、肉片炒	洋蔥炒蛋 洋葱、蛋(主)炒	香菇花椰 花椰菜(主)、香菇煮	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨	5	2.5	1.5	2.5	687.5							
7	四	白飯	迷迭香烤雞 雞排烤	小黃瓜肉片 小黃瓜(主)、肉片炒	咖哩三色 馬鈴薯(主)、紅蘿蔔煮	有機菜	酸辣湯 竹筍、豬肉絲、豆腐	5	2.5	1.5	2.5	687.5							
8	五	五穀飯	黑椒豬柳 豬肉(主)、洋葱炒	豬肉餡餅 餡餅烤	金茸豆腐 豆腐(主)、金針菇燴	青菜	椰香西米露 西谷米、椰漿	4.5	2	2	2.5	627.5							
11	一																		
12	二	胚芽飯 有機米	卡啦雞排 ★雞排炸	五香肉燥 豬肉(主)、洋葱炒	高麗冬粉 高麗菜(主)、冬粉炒	有機菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	4.5	2.5	2	2.5	665							
13	三	芝麻飯	洋蔥燒肉 豬肉(主)、洋葱炒	番茄炒蛋 蛋(主)、番茄炒	芝麻海帶 海帶(主)、芝麻燴	青菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜、薑絲	5	2.5	2	2.5	700							
14	四	白飯	羅勒烤雞腿 雞腿烤	八寶肉醬 豬肉(主)、三色豆炒	麻油杏菇 杏鮑菇(主)、豆薯炒	有機菜	玉米排骨湯 玉米、排骨	4.5	2.5	2	2.5	665							
15	五	炸醬麵	和風燒肉 豬肉(主)、洋葱炒	滷雞翅 雞翅燴	木須蒲瓜 蒲瓜(主)、木耳炒	青菜	養生雞湯 雞丁、紅棗	5	2.5	2	2.5	700							
18	一	義式茄汁肉醬麵	義式烤雞 雞腿排烤	綜合滷味 白蘿蔔(主)、肉角、豆干燴	白菜滷 白菜(主)、紅蘿蔔、木耳煮	青菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	4.5	2.5	2	2.5	665							
19	二	胚芽飯 有機米	照燒豬柳 豬肉(主)、洋葱炒	肉燥鵝蛋 鳥蛋、豬肉(主)燴	咖哩花椰 花椰菜(主)、青花菜炒	有機菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	5	2.5	1.5	2.5	687.5							
20	三	紫米飯	腰果雞丁 雞丁(主)、腰果炒	彩椒杏菇 彩椒、杏鮑菇(主)炒	鐵板豆芽 黃豆芽(主)、肉絲、紅蘿蔔炒	青菜	柴魚味噌湯 味噌、豆腐、洋葱	4.5	2	2	2.5	627.5							
21	四	白飯	咖哩豬 豬肉(主)、馬鈴薯煮	香酥雞塊 X2 ★雞塊炸	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜(主)炒	有機菜	竹筍香菇湯 竹筍、香菇	5	2.5	2	2.5	700							
22	五	五穀飯	醬燒雞塊 雞肉燴	番茄豆腐 番茄、豆腐(主)炒	什錦黃瓜 木耳、黃瓜(主)炒	青菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	4.5	2.5	2	2.5	665							
25	一	香菇油飯	西式燉肉 馬鈴薯、豬肉(主)炒	蒲燒鯛魚 鯛魚燴	絲瓜冬粉 絲瓜、冬粉炒	青菜	白菜肉絲湯 白菜、肉絲	5	2.5	1.5	2.5	687.5							
26	二	什錦炒飯 有機米	香草翅腿 X2 翅小腿(主)烤	豆干燒雞 雞肉(主)、豆干炒	雙色花椰 青花菜、花椰菜炒	有機菜	巧達濃湯 馬鈴薯、奶粉	5	2.5	2	2.5	700							
27	三	糙米飯	照燒肉片 豬肉(主)、洋葱炒	筍燴豆腐 油豆腐(主)、竹筍燴	豆皮高麗 高麗菜(主)、胡蘿蔔煮	青菜	地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓	4.5	2.5	2	2.5	665							
28	四	白飯	椰漿咖哩雞 雞肉(主)、馬鈴薯、洋葱	洋蔥炒蛋 蛋(主)、洋葱炒	彩椒肉絲 彩椒(主)、肉絲炒	有機菜	黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨	5	2.5	1.5	2.5	687.5							
29	五	胚芽飯	回鍋肉片 豬肉(主)、高麗菜炒	檸檬雞柳條 ★雞柳條炸 X2	銀芽三絲 綠豆芽(主)、紅蘿蔔、木耳炒	青菜	味噌蛋花湯 味噌、豆腐、蛋	4.5	2	2	2.5	627.5							
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		9 次		20 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