

臺北市五常國民小學 111 年 1 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)
3	一	雜醬麵	醬燒豬排 豬肉[圖]	綜合滷味 蘿蔔、烏蛋、豆干[圖]	海帶銀芽 豆芽菜(主)、海帶[圖]	青菜	羅宋湯 高麗菜、馬鈴薯、番茄	4.6	3	2	2.8	723
4	二	糙米飯 蔬食餐有機米	咖哩起司 起司、馬鈴薯、凍豆腐[圖]	香菇蒸蛋 蛋、香菇[圖]	豆皮高麗 高麗菜(主)、豆皮[圖]	有機菜	地瓜芋頭湯 地瓜、芋頭	4.8	2.2	2	2.6	668
6	四	地瓜飯	黑胡椒豬柳 豬肉(主)、洋蔥[圖]	旗魚排 ★旗魚排[圖]	香菇花椰 花椰菜、香菇[圖]	有機菜	關東煮 白蘿蔔、玉米	4.6	3	2	2.8	723
7	五	五穀飯	香草翅腿 X2 翅小腿[圖]	筍燴豆腐 油豆腐(主)、竹筍[圖]	鮮燴黃瓜 黃瓜(主)、紅蘿蔔、木耳[圖]	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯、奶粉	4.8	2.7	2	2.7	710
10	一	義式茄汁肉醬麵	羅勒烤雞 雞排[圖]	沙茶豆干 豆干[圖]	彩椒杏菇 彩椒、杏鮑菇、豆薯[圖]	青菜	白菜肉絲湯 白菜、豬肉絲	5	2.7	2	2.5	715
11	二	胚芽飯 有機米	橙汁排骨 豬肉(主)、洋蔥[圖]	番茄炒蛋 蛋(主)、番茄[圖]	時蔬海帶 時蔬(主)、海帶根[圖]	有機菜	香菇雞湯 香菇、雞肉	4.6	3	2	2.8	723
13	四	白飯	避風塘燒雞 雞丁+杏菇+蒜酥[圖]	咖哩肉醬 豬絞肉(主)、洋蔥[圖]	什錦冬粉 時蔬(主)、冬粉[圖]	有機菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	4.6	3	2	2.8	723
14	五	香菇油飯	沙茶燒肉 豬肉(主)、洋蔥[圖]	麻婆豆腐 豆腐(主)、豬絞肉[圖]	白菜滷 白菜(主)、紅蘿蔔、木耳[圖]	青菜	鮮菇濃湯 鮮菇、馬鈴薯、奶粉	4.8	2.7	2	2.7	710
17	一	白飯	韓式燒肉 肉片、年糕[圖]	客家小炒 豆干(主)、肉絲[圖]	木耳蒲瓜 蒲瓜、木耳[圖]	青菜	味噌蛋花湯 味噌、豆腐、蛋	5	2.8	1.8	2.6	722
18	二	糙米飯 有機米	卡啦雞排 ★雞肉[圖]	五香肉燥 豬絞肉、干丁[圖]	麻油杏菇 杏鮑菇、豆薯[圖]	有機菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯	5	2.7	2	2.5	715
20	四	茄汁炒飯	嫩雞親子丼 雞肉(主)、蛋、洋蔥[圖]	糖醋魚柳 魚丁、洋蔥[圖]	蒜香高麗 高麗菜、蘿蔔[圖]	有機菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	4.8	2.8	2.2	2.8	727
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	5 次	5 次	11 次	0 次	2 次	0 次	2 次	2 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