

# 臺北市五常國民小學 111 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](mailto:tian_ren66@yahoo.com.tw) 傳真:  
 ★本公司全面使用 **非基改豆製品** 及 **國產 CAS 豬肉**



2793-5664

營養師:張宴瑄 營養字:010340 號

| 日期         | 星期   | 主副菜            |                       |                      |                       | 湯品             | 全穀雜糧(份)           | 豆魚蛋肉(份)    | 蔬菜(份) | 油脂(份) | 熱量(仟卡) |     |     |
|------------|------|----------------|-----------------------|----------------------|-----------------------|----------------|-------------------|------------|-------|-------|--------|-----|-----|
| 1          | 五    | 園遊會 補假一天       |                       |                      |                       |                |                   |            |       |       |        |     |     |
| 清明節        |      |                |                       |                      |                       |                |                   |            |       |       |        |     |     |
| 7          | 四    | 白飯             | 肉燥滷蛋<br>蛋、絞肉(主)       | 蔥爆肉絲<br>肉絲(主)、蔥      | 咖哩洋芋<br>洋蔥、馬鈴薯(主)     | 有機菜            | 玉米排骨湯<br>玉米、排骨    | 水果         | 5     | 2.5   | 2      | 2.5 | 700 |
| 8          | 五    | 炸醬麵            | 三杯雞<br>雞肉(主)、九層塔      | 綜合滷味<br>蘿蔔、豆干、海帶     | 木須蒲瓜<br>蒲瓜(主)、木耳      | 青菜             | 竹筍雞湯<br>雞丁、竹筍     |            | 4.8   | 2.7   | 2.2    | 2.7 | 715 |
| 11         | 一    | 地瓜飯            | 糖醋魚丁<br>魚丁(主)、洋蔥      | 蘿蔔滷肉<br>蘿蔔、肉角        | 蛋酥白菜<br>白菜(主)、紅蘿蔔、蛋   | 有機菜            | 日式味噌湯<br>味噌、豆腐、洋蔥 |            | 4.6   | 3     | 2      | 2.8 | 723 |
| 12         | 二    | 茄汁炒飯<br>有機米蔬食餐 | 奶香焗烤<br>玉米+馬鈴薯+起司     | 日式蒸蛋<br>蛋(主)、三色豆     | 香菇花椰<br>花椰菜(主)、干片、香菇  | 有機菜            | 黑糖山粉圓<br>黑糖、山粉圓   | 水果         | 4.8   | 2.2   | 2      | 2.6 | 668 |
| 14         | 四    | 燕麥飯            | 肉燥鴿蛋<br>豬肉(主)、鴿蛋      | 卡啦雞排<br>★雞排          | 什錦冬粉<br>高麗菜(主)、冬粉     | 有機菜            | 關東煮<br>白蘿蔔、玉米、油豆腐 | 水果         | 4.6   | 3     | 2      | 2.8 | 723 |
| 15         | 五    | 白飯             | 糖醋排骨<br>豬肉、洋蔥         | 鮮燴黃瓜<br>黃瓜(主)、紅蘿蔔、木耳 | 咖哩三色<br>馬鈴薯(主)、紅蘿蔔、毛豆 | 青菜             | 酸辣湯<br>竹筍、肉絲、豆腐   |            | 4.8   | 2.7   | 2      | 2.7 | 710 |
| 18         | 一    | 義式茄汁肉醬麵        | 義式烤雞<br>雞腿排           | 地瓜杏菇<br>地瓜、杏鮑菇       | 蘿蔔佃煮<br>蘿蔔+紅蘿蔔+凍豆腐    | 有機菜            | 黃瓜排骨湯<br>黃瓜、排骨    |            | 5     | 2.7   | 2      | 2.5 | 715 |
| 19         | 二    | 五穀飯<br>有機米     | 香酥翅腿 X2<br>★翅小腿       | 香菇肉燥<br>香菇、絞肉        | 白菜冬粉<br>白菜(主)、紅蘿蔔、冬粉  | 有機菜            | 玉米濃湯<br>玉米、紅蘿蔔、奶粉 | 水果         | 4.6   | 3     | 2      | 2.8 | 723 |
| 21         | 四    | 紫米飯            | 避風塘燒雞<br>雞丁+杏菇+蒜蓉     | 醬爆肉絲<br>肉絲、洋蔥        | 雙色花椰<br>青花菜、白花菜       | 有機菜            | 綠豆麥片湯<br>綠豆、麥片    | 水果         | 4.8   | 2.8   | 2.2    | 2.8 | 727 |
| 22         | 五    | 白飯             | 佛蒙特咖哩<br>豬肉(主)、馬鈴薯    | 客家小炒<br>干片+肉絲+紅蘿蔔    | 鐵板豆芽<br>綠豆芽(主)、紅蘿蔔    | 青菜             | 冬瓜排骨湯<br>冬瓜、排骨    |            | 4.8   | 2.7   | 2      | 2.7 | 710 |
| 25         | 一    | 糙米飯            | 腰果雞丁<br>雞丁、腰果         | 番茄炒蛋<br>番茄(主)、蛋      | 什錦蒲瓜<br>木耳、蒲瓜(主)      | 有機菜            | 南瓜濃湯<br>南瓜、馬鈴薯、奶粉 |            | 5     | 2.8   | 1.8    | 2.6 | 722 |
| 26         | 二    | 五穀飯<br>有機米     | 西式燉肉<br>馬鈴薯、豬肉(主)     | 旗魚排<br>★旗魚排          | 螞蟻上樹<br>冬粉、高麗菜(主)     | 有機菜            | 帶芽蛋花湯<br>海帶芽、蛋    | 水果         | 5     | 2.7   | 2      | 2.5 | 715 |
| 28         | 四    | 香菇油飯           | 洋蔥豬排<br>豬排(主)、洋蔥      | 香烤雞塊 X2<br>雞塊        | 豆皮高麗<br>高麗菜(主)、豆包、胡蘿蔔 | 有機菜            | 柴魚味噌湯<br>味噌、豆腐    | 水果         | 4.8   | 2.7   | 2      | 2.7 | 710 |
| 29         | 五    | 白飯             | 椰漿咖哩雞<br>雞肉(主)、馬鈴薯、洋蔥 | 杏菇肉片<br>肉片、杏鮑菇       | 銀芽三絲<br>綠豆芽(主)、紅蘿蔔、木耳 | 青菜             | 地瓜芋圓湯<br>地瓜、芋圓    |            | 4.6   | 3     | 2      | 2.8 | 723 |
| 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             | 6次                    | 14次                  | 0次                    | 1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\*