

臺北市五常國民小學 111 年 5 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	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	熱量(仟卡)			
2	一	炸醬麵	洋蔥豬排 豬排(主)、洋蔥	蘿蔔燉煮 蘿蔔、凍豆腐	咖哩花椰 青花菜、白花菜	有機菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐、洋蔥	4.8	2.8	2.2	2.8	727			
3	二	白飯 蔬食餐有機米	咖哩焗烤起司 紅蘿蔔、馬鈴薯、起司	日式蒸蛋 蛋(主)、紅蘿蔔、青豆	高麗豆皮 高麗菜(主)、豆皮	有機菜	黑糖山粉圓 黑糖、山粉圓	4.8	2.2	2	2.6	668			
4	三	什錦炒飯	沙茶肉片 肉片、洋蔥	螞蟻上樹 高麗菜、冬粉	海帶豆干 海帶、豆干	青菜	竹筍雞湯 雞丁、竹筍	5	2.7	2	2.5	715			
5	四	芝麻飯	卡啦雞排 ★雞排	香菇肉燥 豬絞肉(主)、香菇	白菜滷 白菜(主)、紅蘿蔔、木耳	有機菜	紫菜蛋花湯 海帶芽、蛋	5	2.5	2	2.5	700			
6	五	白飯	和風燒肉 豬肉(主)、洋蔥	麻油杏菇 杏鮑菇、豆薯	番茄豆腐 番茄、豆腐	青菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯	4.8	2.7	2.2	2.7	715			
9	一	紫米飯	椰漿咖哩雞 雞肉(主)、馬鈴薯	番茄炒蛋 番茄、蛋(主)	鮮燴黃瓜 黃瓜(主)、紅蘿蔔	有機菜	巧達濃湯 馬鈴薯、奶粉	4.6	3	2	2.8	723			
10	二	白飯 有機米	糖醋排骨 洋蔥、豬肉(主)	旗魚排 ★旗魚排	海帶銀芽 海帶、豆芽菜(主)	有機菜	番茄豆腐湯 番茄、豆腐	4.8	2.8	2.2	2.8	727			
11	三	燕麥飯	BBQ 烤雞 雞排	白菜肉絲 白菜、肉絲	金茸絲瓜 絲瓜、金針菇、冬粉	青菜	關東煮 白蘿蔔、玉米	5	2.7	2	2.5	715			
12	四	胚芽飯	肉燥滷蛋 豬肉(主)、蛋	照燒肉片 肉片、洋蔥	玉米干丁 玉米(主)、豆干	有機菜	香菇雞湯 雞丁、香菇	4.6	3	2	2.8	723			
13	五	茄汁炒飯	醬燒雞塊 雞肉	洋蔥肉絲 洋蔥、豬肉絲	麻婆豆腐 豆腐(主)、豬絞肉	青菜	黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨	4.8	2.7	2	2.7	710			
16	一	香菇油飯	橙汁排骨 豬肉(主)、洋蔥	檸檬雞翅 雞翅	什錦粉絲 高麗菜、冬粉	有機菜	酸辣湯 豆腐、豬肉絲、竹筍	5	2.7	2	2.5	715			
17	二	芝麻飯 有機米	嫩雞親子丼 雞肉(主)、蛋、洋蔥	八寶肉醬 豬絞肉、洋蔥、三色豆	蒲瓜木耳 蒲瓜、木耳	有機菜	味噌蛋花湯 味噌、豆腐、蛋	4.6	3	2	2.8	723			
18	三	糙米飯	薑汁燒肉 肉片、薑、洋蔥	滷油豆腐 油豆腐	彩椒杏菇 彩椒、杏鮑菇	青菜	地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓	5	2.5	2	2.5	700			
19	四	義式茄汁麵	避風塘燒雞 雞丁、杏菇、蒜酥	香菇花椰 香菇、花椰菜	豬肉餡餅 餡餅	有機菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	4.6	3	2	2.8	723			
20	五	白飯	黑胡椒豬柳 豬肉(主)、洋蔥	香酥炸雞 ★雞肉	客家小炒 芹菜、豬肉絲、豆干(主)	青菜	香菇竹筍湯 香菇、竹筍	4.8	2.7	2	2.7	710			
23	一	糙米飯	佛蒙特咖哩 豬肉(主)、馬鈴薯	回鍋肉片 豬肉(主)、高麗菜	柴魚佃煮 白蘿蔔、豆腐	有機菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	5	2.8	1.8	2.6	722			
24	二	白飯 有機米	蔥爆肉絲 肉絲、蔥	玉米雞茸 玉米、雞肉	雙色花椰 青花菜、白花菜	有機菜	蔬菜肉絲湯 時蔬、肉絲	5	2.7	2	2.5	715			
25	三	白飯	腰果雞丁 雞丁、腰果	豆芽肉絲 黃豆芽、肉絲	田園三色 馬鈴薯(主)、青豆、紅蘿蔔	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨	4.6	3	2	2.8	723			
26	四	胚芽飯	香酥翅腿 x2 ★翅小腿	香菇黃瓜 黃瓜、香菇	焗烤洋芋 馬鈴薯(主)、起司	有機菜	羅宋湯 高麗菜、馬鈴薯、番茄	4.8	2.7	2	2.7	710			
27	五	燕麥飯	壽喜燒肉 洋蔥、豬肉(主)	洋芋炒蛋 馬鈴薯、蛋(主)	筍燴豆腐 豆腐、竹筍	青菜	玉米排骨湯 玉米、排骨	4.6	3	2	2.8	723			
30	一	五穀飯	三杯雞 雞肉(主)、九層塔	肉燥鵪鶉蛋 豬絞肉、鵪鶉蛋	香菇高麗 高麗菜、香菇	有機菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔、香菇	5	2.5	2	2.5	700			
31	二	芝麻飯 有機米	西式燉肉 豬肉、馬鈴薯	洋蔥炒蛋 蛋(主)、洋蔥	什錦鮮菇 杏鮑菇、香菇、豆薯	有機菜	養生雞湯 雞丁、紅棗	5	2.8	1.8	2.6	722			
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		12 次	9 次	22 次		0 次		1 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