

臺北市五常國民小學 112 年 2 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)		
		主菜	副菜	副菜	副菜								
13	一	地瓜飯 白米、地瓜	羅勒烤雞 雞排 ^烤	番茄炒蛋 番茄、蛋 ^炒	什錦蒲瓜 木耳、蒲瓜 ^炒	有機菜	酸辣湯 筍絲、肉絲、豆腐	5	2.8	1.8	2.6	722	
14	二	胚芽飯 有機米、胚芽	壽喜燒肉 豬肉、洋蔥 ^炒	麥克雞塊 X2 ★雞塊 ^炸	鐵板豆芽 黃豆芽、紅蘿蔔 ^炒	有機菜	養生雞湯 雞丁、紅棗	水果	5	2.7	2	2.5	715
16	四	雜醬麵 麵、絞肉、豆干	三杯雞 雞肉、九層塔 ^炒	福州肉丸 福州丸 ^煮	豆皮高麗 高麗菜、豆皮 ^炒	有機菜	椰香西米露 西谷米、椰漿	水果	4.8	2.7	2	2.7	710
17	五	白飯 白米	佛蒙特咖哩 豬肉、馬鈴薯 ^煮	客家小炒 干片、肉絲、紅蘿蔔 ^炒	白菜滷 白菜、紅蘿蔔 ^滷	青菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯		4.6	3	2	2.8	723
18	六	糙米飯 白米、糙米	茄汁魚丁 魚丁、洋蔥 ^燴	泰式打拋豬 豬肉、番茄、洋蔥 ^炒	蘿蔔佃煮 蘿蔔、玉米、凍豆腐 ^炒	有機菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋		4.8	2.7	2	2.7	710
20	一	紫米飯 白米、紫米	回鍋肉片 豬肉、高麗菜 ^炒	咖哩肉醬 豬絞肉、洋蔥 ^煮	番茄洋芋 番茄、馬鈴薯 ^煮	有機菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨		5	2.5	2	2.5	700
21	二	胚芽飯 有機米、胚芽	脆皮雞翅 ★雞翅 ^炸	玉米炒蛋 蛋、玉米 ^炒	鮮燴黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔 ^燴	有機菜	羅宋湯 高麗菜、番茄、馬鈴薯	水果	5	2.8	1.8	2.6	722
23	四	五穀飯 白米、五穀	茄汁嫩雞 雞肉、洋蔥 ^炒	肉燥滷蛋 豬肉、滷蛋 ^炒	麻油杏菇 杏鮑菇、豆薯 ^炒	有機菜	日式味噌湯 味噌、豆腐、洋蔥	水果	5	2.8	1.8	2.6	722
24	五	夏威夷炒飯 白米、鳳梨、三色豆	蘑菇豬柳 豬肉、蘑菇 ^炒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉 ^炒	蛋酥白菜 白菜、蛋 ^炒	青菜	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、奶粉		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	
0 次		1 次		4 次	4 次	9 次	0 次	1 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