

臺北市五常國民小學 112 年 6 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**



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								
1	四	芝麻飯 白米、芝麻	薑汁燒肉 肉片、薑炒	豆干雞丁 雞丁、豆干炒	奶油玉米 玉米、紅蘿蔔炒	有機菜	關東煮 蘿蔔、玉米、油豆腐	水果	5	2.5	2	2.5	700
2	五	炸醬麵 麵、絞肉、豆干	可樂雞翅 x1 ★雞翅炸	客家小炒 豆干、肉絲炒	焗汁洋芋 馬鈴薯、番茄煮	青菜	紫菜蛋花湯 海帶芽、蛋		4.8	2.7	2.2	2.7	715
5	一	糙米飯 白米、糙米	糖醋里肌 豬肉、洋蔥炒	麥克雞塊 x2 ★雞塊炸	鮮燴黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔燴	有機菜	酸辣湯 竹筍、豆腐、豬肉絲		4.6	3	2	2.8	723
6	二	白飯 有機米蔬食餐	焗烤起司 馬鈴薯、豆干、起司烤	咖哩花椰 花椰菜炒	海帶銀芽 海帶、豆芽菜炒	有機菜	蔬菜蛋花湯 蔬菜、蛋	水果	4.8	1.2	3	2.6	618
8	四	胚芽飯 白米、胚芽	時蔬肉片 時蔬、肉片炒	肉燥鵪鶉蛋 豬肉、鵪鶉蛋滷	木耳蒲瓜 蒲瓜、木耳炒	有機菜	日式味噌湯 味噌、豆腐、洋蔥	水果	5	2.7	2	2.5	715
9	五	紫米飯 白米、紫米	醬燒雞塊 雞肉燒	洋蔥炒蛋 洋蔥、蛋炒	什錦鮮菇 杏鮑菇、香菇、豆薯炒	青菜	玉米排骨湯 玉米、排骨		4.8	2.7	2	2.7	710
12	一	地瓜飯 白米、地瓜	照燒肉片 肉片、柴魚炒	蔬菜鍋貼 x2 鍋貼烤	高麗粉絲 高麗菜、冬粉炒	有機菜	黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨		5	2.7	2	2.5	715
13	二	芝麻飯 有機米、芝麻	嫩雞親子丼 雞肉、蛋、洋蔥炒	洋蔥肉絲 肉絲、洋蔥炒	銀芽三絲 豆芽菜、紅蘿蔔炒	有機菜	紅豆湯圓 紅豆、湯圓	水果	4.6	3	2	2.8	723
15	四	義式茄汁麵 麵、番茄、絞肉	避風塘燒雞 雞肉燒	地瓜薯條 x5 ★薯條炸	雙色花椰 青花菜、白花菜炒	有機菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	水果	4.6	3	2	2.8	723
16	五	白飯 白米	黑胡椒豬柳 豬肉、洋蔥炒	玉米炒蛋 玉米、蛋炒	白菜滷 白菜、紅蘿蔔滷	青菜	鮮筍雞湯 竹筍、雞丁		4.8	2.7	2	2.7	710
17	六	燕麥飯 白米、燕麥	杏菇燒肉 杏鮑菇、肉片炒	洋釀翅腿 x1 翅小腿燴	鐵板豆芽 綠豆芽、紅蘿蔔炒	青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁		4.6	3	2	2.8	723
19	一	五穀飯 白米、五穀	迷迭香烤雞 雞排烤	香菇蒸蛋 蛋、香菇蒸	彩繪杏菇 時蔬、杏鮑菇炒	有機菜	南瓜濃湯 南瓜、奶粉	豆奶	5	2.8	1.8	2.6	722
20	二	糙米飯 有機米、糙米	蔥燒魚丁 魚丁燴(補助水產品)	京醬肉絲 肉絲、洋蔥炒	金針菇蒲瓜 蒲瓜、金針菇炒	有機菜	羅宋湯 高麗菜、番茄、洋蔥	水果	5	2.7	2	2.5	715
26	一	五穀飯 白米、五穀	茄汁雞丁 雞肉、洋蔥炒	豆芽肉絲 豆芽、肉絲炒	高麗腐皮 高麗菜、豆皮炒	有機菜	味噌蛋花湯 味噌、豆腐、蛋		5	2.8	1.8	2.6	722
27	二	糙米飯 有機米、糙米	佛蒙特咖哩 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔煮	綜合滷味 白蘿蔔、豆干、海帶滷	香菇花椰 香菇、花椰菜炒	有機菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	水果	4.8	2.7	2	2.7	710
29	四	香鬆飯 白米、香鬆	脆皮雞翅 x1 ★雞翅炸	番茄炒蛋 蛋、番茄炒	毛豆玉米 毛豆、玉米炒	有機菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	水果	5.1	2.6	2	2.8	728
30	五	茄汁炒飯 白米、三色豆	壽喜燒肉 洋蔥、豬肉炒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉炒	螞蟻上樹 高麗菜、冬粉炒	青菜	香菇雞湯 雞丁、香菇		5	2.7	2	2.5	715
豆蛋製品		魚肉海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	魚肉類	油炸品	甜湯				
1次		1次	8次	7次	17次	0次	0次	4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 低年級於 6/20(二) 附履歷豆奶