

臺北市五常國民小學 112 年 12 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) | | |
|----|----|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|------|----------------------------------|----------|--------|--------|---------|-----|-----|
| 1 | 五 | 芝麻飯 <small>履歷米、芝麻</small> | 羅勒烤雞 <small>雞排</small> | 番茄炒蛋 <small>蛋、番茄</small> | 高麗冬粉 <small>冬粉、高麗菜</small> | 青菜 | 紫菜豆腐湯 <small>紫菜、豆腐</small> | 4.8 | 2.7 | 2 | 2.7 | 710 | |
| 4 | 一 | 白飯 <small>履歷米</small> | 茄汁雞丁 <small>雞丁、洋蔥</small> | 客家小炒 <small>豬肉絲、豆干</small> | 珍珠三色 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆、絞肉</small> | 有機菜 | 玉米排骨湯 <small>玉米、排骨</small> | 5 | 2.6 | 1.8 | 2.5 | 703 | |
| 5 | 二 | 咖哩炒飯 <small>蔬食餐有機米、三色豆</small> | 焗烤起司 <small>馬鈴薯、豆干、起司</small> | 香菇蒸蛋 <small>蛋、香菇</small> | 木耳蒲瓜 <small>蒲瓜、豆皮、木耳</small> | 有機菜 | 地瓜芋圓湯 <small>地瓜、芋圓</small> | 水果 | 5 | 2 | 1.8 | 2.6 | 662 |
| 7 | 四 | 五穀飯 <small>履歷米、五穀</small> | 和風燒肉 <small>豬肉、柴魚</small> | ★香酥雞塊 X2 <small>雞塊</small> | 金茸豆腐 <small>豆腐、金針菇</small> | 有機菜 | 鮮筍雞湯 <small>竹筍、雞丁</small> | 水果 | 5 | 2.7 | 2 | 2.7 | 724 |
| 8 | 五 | 糙米飯 <small>履歷米、糙米</small> | 嫩雞親子丼 <small>雞肉、蛋</small> | 麻油杏菇 <small>杏鮑菇、豆薯</small> | 海帶銀芽 <small>豆芽、海帶、肉絲</small> | 青菜 | 羅宋湯 <small>高麗菜、馬鈴薯、番茄</small> | 4.8 | 2 | 2.5 | 2.2 | 648 | |
| 11 | 一 | 炸醬麵 <small>麵、絞肉、豆干</small> | 蘑菇肉排 <small>豬排、蘑菇</small> | 豬肉餡餅 X2 <small>餡餅</small> | 香菇四季豆 <small>四季豆、香菇</small> | 有機菜 | 關東煮 <small>白蘿蔔、玉米、豆腐</small> | 5 | 2.5 | 2 | 2.5 | 700 | |
| 12 | 二 | 海苔香鬆飯 <small>有機米、香鬆</small> | 時蔬肉片 <small>時蔬、肉片</small> | 豆干燒雞 <small>雞肉、豆干</small> | 鮮燴黃瓜 <small>黃瓜、紅蘿蔔</small> | 有機菜 | 酸辣湯 <small>竹筍、豬肉絲、豆腐</small> | 水果 | 4.6 | 2.7 | 2 | 2.4 | 683 |
| 14 | 四 | 胚芽飯 <small>履歷米、胚芽</small> | 芝麻雞丁 <small>雞丁、芝麻</small> | ★旗魚排 <small>旗魚排</small> | 綜合滷味 <small>白蘿蔔、豆干、海帶</small> | 有機菜 | 玉米濃湯 <small>玉米、紅蘿蔔、奶粉</small> | 水果 | 4.8 | 2.7 | 2 | 2.8 | 715 |
| 15 | 五 | 五穀飯 <small>履歷米、五穀米</small> | 醬燒雞塊 <small>雞肉</small> | 回鍋肉片 <small>肉片、高麗菜</small> | 洋蔥炒蛋 <small>蛋、洋蔥</small> | 青菜 | 綠豆麥片湯 <small>綠豆、麥片</small> | 5 | 2.5 | 2.2 | 2.5 | 705 | |
| 18 | 一 | 紫米飯 <small>履歷米、紫米</small> | 洋釀翅腿 X2 <small>翅小腿</small> | 雞茸玉米 <small>玉米、雞肉</small> | 咖哩花椰 <small>花椰菜、青花菜</small> | 有機菜 | 柴魚味噌湯 <small>味噌、豆腐、洋蔥</small> | 5 | 2.4 | 2 | 2.4 | 688 | |
| 19 | 二 | 白飯 <small>有機米</small> | 佛蒙特咖哩 <small>豬肉、馬鈴薯</small> | 蔬菜鍋貼 X2 <small>鍋貼</small> | 鐵板豆芽 <small>豆芽、木耳、紅蘿蔔</small> | 有機菜 | 南瓜濃湯 <small>南瓜、馬鈴薯、奶粉</small> | 水果 | 5 | 2.2 | 2 | 2.5 | 700 |
| 21 | 四 | 香菇油飯 <small>糯米、香菇、肉絲</small> | 西式燉肉 <small>豬肉、馬鈴薯</small> | 醬爆肉絲 <small>豬肉絲、洋蔥</small> | 螞蟻上樹 <small>冬粉、高麗菜</small> | 有機菜 | 帶芽蛋花湯 <small>海帶芽、蛋</small> | 水果 | 5 | 2.6 | 2 | 2.7 | 717 |
| 22 | 五 | 香鬆飯 <small>履歷米、海苔香鬆</small> | 避風塘燒雞 <small>雞丁、香菇、蒜酥</small> | 香菇肉燥 <small>絞肉、香菇</small> | 白菜滷 <small>白菜、紅蘿蔔</small> | 青菜 | 紅豆湯圓 <small>紅豆、湯圓</small> | 5 | 2.6 | 1.8 | 2.6 | 707 | |
| 25 | 一 | 地瓜飯 <small>履歷米、地瓜</small> | 蔥燒魚丁 <small>魚丁(補助水產品)</small> | 肉燥鴿蛋 <small>豬肉、鴿蛋</small> | 筍燴豆腐 <small>油豆腐、竹筍</small> | 有機菜 | 白菜肉絲湯 <small>白菜、肉絲</small> | 豆奶 | 4.8 | 2.8 | 2 | 2.4 | 704 |
| 26 | 二 | 白飯 <small>有機米</small> | 椰漿咖哩雞 <small>雞肉、馬鈴薯、洋蔥</small> | 洋蔥炒蛋 <small>蛋、洋蔥、紅蘿蔔</small> | 高麗豆皮 <small>高麗菜、豆皮</small> | 有機菜 | 香菇雞湯 <small>香菇、雞丁</small> | 水果 | 4.8 | 2.6 | 2 | 2.5 | 694 |
| 28 | 四 | 義式肉醬麵 <small>麵、絞肉、三色豆</small> | 可樂雞翅 <small>雞翅</small> | ★地瓜薯條 X4 <small>薯條</small> | 木耳黃瓜 <small>木耳、黃瓜</small> | 有機菜 | 竹筍排骨湯 <small>竹筍、排骨</small> | 水果 | 5 | 2 | 2.2 | 2.8 | 681 |
| 29 | 五 | 糙米飯 <small>履歷米、糙米</small> | 照燒肉片 <small>時蔬、肉片</small> | 麻婆豆腐 <small>豆腐、絞肉</small> | 香菇鮮筍 <small>竹筍、香菇</small> | 青菜 | 蔬菜蛋花湯 <small>大白菜、蛋</small> | 4.6 | 2.4 | 2 | 2.6 | 669 | |
| | | 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 | 6次 | 9次 | 17次 | 0次 | 1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