

臺北市五常國民小學 113 年 3 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	紫米飯 履歷米、紫米	和風燒肉 豬肉、柴魚	玉米炒蛋 蛋、玉米	木耳蒲瓜 蒲瓜、木耳	青菜	關東煮 白蘿蔔、玉米、豆腐	4.8	2.5	2	2.7	695
4	一	義式肉醬麵 麵、番茄、絞肉	避風塘燒雞 雞丁、杏菇、蒜酥	地瓜薯條 X4 ★薯條	雙色花椰 花椰菜、紅蘿蔔	有機菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	5.3	2	2	2.5	684
5	二	高麗菜飯 有機菜、高麗菜蔬食餐	焗烤時蔬 花椰菜、馬鈴薯、起司	蘿蔔豆干 蘿蔔、豆干	豆芽黑蠔菇 豆芽、黑蠔菇(補助有機菇)	有機菜	蔬菜蛋花湯 高麗菜、蛋	4.8	2	2.5	2.6	666
6	三	白飯 履歷米	烤翅小腿 X2 翅小腿	滷油豆腐 油豆腐	麻油杏菇 杏鮑菇、豆薯	青菜	香菇雞湯 香菇、雞丁	4.6	2.7	2	2.5	687
7	四	五穀飯 履歷米、五穀	洋蔥豬排 豬排、洋蔥	香菇蒸蛋 香菇、蛋	京都什錦燒 白蘿蔔、豆腐、米血	有機菜	蘑菇濃湯 洋菇、馬鈴薯、奶粉	5	2.2	2.4	2.5	688
8	五	糙米飯 履歷米、糙米	椰漿咖哩雞 雞肉、馬鈴薯	客家小炒 肉絲、干片	白菜滷 白菜、紅蘿蔔	青菜	羅宋湯 高麗菜、番茄、洋蔥	4.8	2.5	2.5	2.7	708
11	一	白飯 履歷米	燒烤雞排 雞翅	時蔬肉片 肉片、時蔬	麻油杏菇 杏鮑菇、豆薯、玉米、凍豆腐	有機菜	紫菜蛋花湯 海帶芽、蛋	4.8	2.7	2	2.5	701
12	二	胚芽飯 有機米、胚芽	醬爆肉絲 肉絲、洋蔥	脆皮翅腿 X1 ★翅腿	脆炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔	有機菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	4.8	2.5	2	2.8	700
13	三	韓式拌飯 履歷米、海苔	腰果雞丁 雞丁、腰果	豆腐滷肉 油豆腐、豬肉	黑椒黃豆芽 黃豆芽、紅蘿蔔	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯、奶粉	5	2.5	2	2.5	700
14	四	糙米飯 履歷米、糙米	西式燉肉 馬鈴薯、豬肉	番茄炒蛋 蛋、番茄	鮮筍豆腐 豆腐、竹筍	有機菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	4.6	2.6	2.2	2.3	676
15	五	紫米飯 履歷米、紫米	沙嗲雞丁 雞丁、洋蔥	干片肉絲 干片、肉絲	香菇四季豆 四季豆、香菇	青菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	4.6	2.5	2.2	2.5	677
18	一	白飯 履歷米	佛蒙特咖哩 豬肉、馬鈴薯	香酥雞塊 ★雞塊	蛋酥白菜 白菜、蛋	有機菜	日式味噌湯 味噌、豆腐、海帶芽	4.6	2.6	2	2.6	684
19	二	芝麻飯 有機米、芝麻	蘿蔔燉肉 豬肉、蘿蔔	雞茸玉米 玉米、雞肉	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜	有機菜	白菜肉絲湯 白菜、肉絲	5	2.5	2	2.5	700
20	三	糙米飯 履歷米、糙米	回鍋肉片 肉片、時蔬	鮮肉鍋貼 X2 鍋貼	客家小炒 肉絲、干片	青菜	紫菜肉絲湯 海帶芽、肉絲	4.8	2.5	2	2.8	699
21	四	地瓜飯 履歷米、地瓜	茄汁魚丁 X3 魚丁(補助水產品)	洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥	豆皮高麗 高麗菜、豆皮	有機菜	酸辣湯 竹筍、豬肉絲、豆腐	4.8	2.5	2	2.6	691
22	五	胚芽飯 履歷米、胚芽米	燒烤翅腿 X2 翅腿	香菇肉燥 絞肉、香菇	番茄洋芋 番茄、馬鈴薯	青菜	地瓜芋頭湯 地瓜、芋頭	5.2	2.5	2	2.5	714
25	一	五穀飯 履歷米、五穀	壽喜燒肉 豬肉、薑	日式蒸蛋 蛋、三色豆	鮮燴黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔	有機菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	4.6	2.6	2.5	2.3	683
26	二	白飯 有機米	三杯雞 雞肉、九層塔	肉燥鵪鶉 豬肉、鵪鶉	時蔬冬粉 時蔬、冬粉	有機菜	養生雞湯 紅棗、雞丁	4.8	2.8	2	2.6	713
27	三	香鬆飯 履歷米、香鬆	蘑菇豬排 豬排、蘑菇	咖哩三色 馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆、絞肉	滷油豆腐 油豆腐	青菜	香菇蘿蔔湯 香菇、蘿蔔	5	2.5	2	2.4	696
28	四	糙米飯 履歷米、糙米	香酥雞翅 ★雞翅	麻婆豆腐 豆腐、絞肉	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔	有機菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、奶粉	4.8	2.6	2	2.4	689
29	五	炸醬麵 麵、絞肉、豆干	芝麻雞丁 雞丁、芝麻	蔬菜餡餅 餡餅	香菇花椰 花椰菜、香菇	青菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐、洋蔥	4.8	2.5	2.2	2.5	691
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	10 次	10 次	22 次	2 次	2 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