

 臺北市仁愛國民小學 112 年 11 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：第 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	四	芝麻飯 有機米、芝麻	糖醋雞柳 雞丁、洋蔥炒	五香肉燥 豬絞肉、豆干煮	香菇四季豆 敏豆、香菇炒	有機菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯	水果	4.8	2.8	2.2	2.5	714
3	五	炸醬麵 麵、絞肉、豆干	蘑菇肉排 豬排、蘑菇油	高麗豆皮 高麗菜、生豆皮、胡蘿蔔炒	木耳蒲瓜 蒲瓜、木耳炒	青菜	香菇雞湯 香菇、雞丁	水果	4.8	2.5	2.2	2.8	705
6	一	雞肉飯 履歷米、雞絲	糖醋里肌 豬肉、洋蔥炒	客家小炒 豬肉絲、豆干炒	麻油杏菇 杏鮑菇、豆薯炒	有機菜	紫菜蛋花湯 海帶芽、蛋	水果	4.8	2.5	2.5	2.7	708
7	二	糙米飯 有機米、糙米	嫩雞親子丼 雞肉、蛋炒	醬爆肉絲 豬肉絲、洋蔥炒	海帶銀芽 豆芽菜、海帶炒	有機菜	紅豆湯圓 紅豆、湯圓	水果牛奶	4.8	2.8	2.2	2.5	714
9	四	白飯 有機米	迷迭香烤雞 雞排烤	鮮燴黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔、木耳燴	咖哩三色 馬鈴薯、紅蘿蔔煮	有機菜	酸辣湯 竹筍、豬肉絲、豆腐	水果	4.8	2.5	2.2	2.8	705
10	五	五穀飯 履歷米、五穀米	和風燒肉 豬肉、柴魚炒	★香酥雞塊 X2 雞塊炸	金茸豆腐 豆腐、金針菇燴	青菜	關東煮 白蘿蔔、玉米、豆腐	水果	4.8	2.7	2.2	2.7	715
13	一	香菇油飯 糯米、香菇、肉絲	蔥燒魚丁 X3 魚丁燒（補助水產品）	時蔬肉片 時蔬、肉片炒	香菇花椰 花椰菜、香菇炒	有機菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	水果	5	2.4	2	2.8	706
14	二	芝麻飯 有機米、芝麻	西式燉肉 豬肉、馬鈴薯炒	豆干燒雞 雞肉、豆干炒	彩椒杏菇 杏鮑菇、彩椒炒	有機菜	黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨	水果	4.8	2.5	2.2	2.8	705
16	四	茄汁炒飯 蔬食餐有機米、茄醬	焗烤咖哩起司 馬鈴薯、青花菜、起司烤	日式蒸蛋 蛋、三色豆煮	綜合滷味 白蘿蔔、豆干、海帶油	有機菜	日式味噌湯 味噌、豆腐、洋蔥	水果	4.8	2.7	2.4	2.7	720
17	五	糙米飯 履歷米、糙米	醬燒雞塊 雞肉燒	肉末玉米 玉米、絞肉炒	什錦胡瓜 木耳、胡瓜炒	青菜	羅宋湯 高麗菜、馬鈴薯、番茄	水果	4.8	2.4	2.5	2.8	705
20	一	五穀飯 履歷米、五穀米	蘿蔔燉肉 蘿蔔、豬肉炒	★旗魚排 旗魚排炸	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜炒	有機菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	豆奶	4.8	2.8	1.8	2.6	708
21	二	地瓜飯 有機米、地瓜	避風塘燒雞 雞丁、杏菇、蒜酥炒	香菇肉燥 絞肉、香菇油	白菜滷 白菜、紅蘿蔔炒	有機菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	水果	4.6	2.8	2.2	2.6	704
23	四	什錦炒飯 履歷米、三色豆	嫩雞親子丼 雞肉、蛋炒	醬爆肉絲 豬肉絲、洋蔥炒	海帶銀芽 豆芽、海帶炒	有機菜	鮮筍雞湯 竹筍、雞丁	水果	4.8	2	2	2.6	650
24	五	燕麥飯 履歷米、燕麥	回鍋肉片 豬肉、高麗菜炒	洋釀翅膀腿 X2 翅小腿烤	馬鈴薯三色 馬鈴薯、紅蘿蔔、青豆炒	青菜	白菜肉絲湯 白菜、肉絲	水果	5	2.7	2	2.5	715
27	一	補假一天											
28	二	白飯 有機米	佛蒙特咖哩 豬肉、馬鈴薯煮	紅絲炒蛋 蛋、紅蘿蔔炒	鐵板豆芽 豆芽、木耳、紅蘿蔔炒	有機菜	玉米排骨湯 玉米、排骨	水果	4.8	2.7	2.4	2.7	720
30	四	雜糧飯 有機米、雜糧	三杯雞 雞肉、九層塔炒	肉燥鴿蛋 X2 豬肉、鴿蛋油	鮮燴黃瓜 木耳、黃瓜炒	有機菜	巧達濃湯 馬鈴薯、奶粉	水果	4.8	2.5	2	2.7	708
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		油炸品			甜湯		
1 次	1 次	7 次	7 次	16 次	0 次	1 次		3 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