

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