

臺北市仁愛國民小學 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**



天 仁 益 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)
1	五	芝麻飯 履歷米、芝麻	羅勒烤雞 雞排	番茄炒蛋 蛋、番茄	高麗冬粉 冬粉、高麗菜	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	4.8	2.7	2	2.7	710
4	一	白飯 履歷米	茄汁雞丁 雞丁、洋葱	客家小炒 豬肉絲、豆干	咖哩三色 馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆	有機菜	玉米排骨湯 玉米、排骨	4.6	2.8	2	2.5	695
5	二	海苔香鬆飯 有機米、香鬆	蔥燒魚丁 X3 魚丁(補助水產品)	筍芋排骨 竹筍、芋頭、豬肉	木耳蒲瓜 蒲瓜、木耳	有機菜	地瓜芋頭湯 地瓜、芋頭	4.8	2	2.2	2.6	658
6	三	白飯 履歷米	三杯雞 雞丁、薑、九層塔	玉米炒蛋 蛋、玉米	蘿蔔豆干 蘿蔔、豆干	青菜	日式味噌湯 味噌、豆腐、洋葱	5	2.7	2	2.5	715
7	四	五穀飯 有機米、五穀	和風燒肉 豬肉、柴魚	★香酥雞塊 X2 雞塊	金茸豆腐 豆腐、金針菇	有機菜	鮮筍雞湯 竹筍、雞丁	5	2	2.4	2.7	682
8	五	糙米飯 履歷米、糙米	嫩雞親子丼 雞肉、蛋	麻油杏菇 杏鮑菇、豆薯	海帶銀芽 豆芽、海帶	青菜	羅宋湯 高麗菜、馬鈴薯、番茄	4.8	2.7	2.2	2.7	715
11	一	炸醬麵 麵、絞肉、豆干	蘑菇肉排 豬排、蘑菇	洋蔥肉絲 肉絲、洋葱	香菇四季豆 四季豆、香菇	有機菜	關東煮 白蘿蔔、玉米、豆腐	5	2.5	2	2.5	700
12	二	白飯 有機米	時蔬肉片 時蔬、肉片	豆干燒雞 雞肉、豆干	鮮燴黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔	有機菜	酸辣湯 竹筍、豬肉絲、豆腐	4.6	3	2	2.8	723
13	三	五穀飯 履歷米、五穀米	★黃金炸雞 雞翅	咖哩鵪鶉 X2 馬鈴薯、絞肉、鵪鶉蛋	筍燴豆腐 豆腐、竹筍	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨	5	2.5	2	2.5	700
14	四	咖哩炒飯 蔬食餐(有機米、三色豆)	焗烤起司 馬鈴薯、青花菜、起司	日式蒸蛋 蛋、三色豆	綜合滷味 白蘿蔔、豆干、海帶	有機菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	4.8	2.7	2	2.4	697
15	五	胚芽飯 有機米、胚芽	醬燒雞塊 雞肉	回鍋肉片 肉片、高麗菜	洋蔥炒蛋 蛋、洋葱	青菜	黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨	5	2.5	2.2	2.5	705
18	一	香菇油飯 糯米、香菇、肉絲	洋釀翅腿 X2 翅小腿	雞茸玉米 玉米、雞肉	咖哩花椰 花椰菜、青花菜	有機菜	柴魚味噌湯 味噌、豆腐、洋葱	5	2.6	2	2.6	712
19	二	白飯 有機米	佛蒙特咖哩 豬肉、馬鈴薯	★旗魚排 旗魚排	鐵板豆芽 豆芽、木耳、紅蘿蔔	有機菜	紅豆湯圓 紅豆、湯圓	5	2.7	2	2.5	715
20	三	白飯 履歷米	黑椒豬柳 豬肉、洋葱	沙茶玉米 玉米、絞肉、紅蘿蔔	什錦蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔	青菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	4.6	3	2	2.8	723
21	四	五穀飯 有機米、五穀米	西式燉肉 豬肉、馬鈴薯	醬爆肉絲 洋葱、肉絲	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜	有機菜	帶芽蛋花湯 海帶芽、蛋	4.8	2.7	2	2.7	710
22	五	香鬆飯 履歷米、海苔香鬆	避風塘燒雞 雞丁、杏鮑、蒜酥	香菇肉燥 絞肉、香菇	白菜滷 白菜、紅蘿蔔	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯、鮮菇、奶粉	5	2.8	1.8	2.6	722
25	一	地瓜飯 有機米、地瓜	沙茶燒肉 豬肉、沙茶	玉米雞茸 玉米、雞肉	筍燴豆腐 豆腐、竹筍	有機菜	白菜肉絲湯 白菜、肉絲	5	2.8	1.8	2.6	722
26	二	白飯 有機米	椰漿咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、洋葱	洋蔥炒蛋 蛋、洋葱、紅蘿蔔	高麗豆皮 高麗菜、生豆皮	有機菜	香菇雞湯 香菇、雞丁	5	2.7	2	2.5	715
27	三	五穀飯 履歷米、五穀米	西式燉肉 豬肉、馬鈴薯	干片肉絲 豆干、肉絲	香菇花椰 花椰菜、香菇	青菜	番茄豆腐湯 番茄、豆腐	4.6	3	2	2.8	723
28	四	義式肉醬麵 麵、絞肉、三色豆	可樂雞翅 雞翅	★地瓜薯條 X4 薯條	木耳黃瓜 木耳、黃瓜	有機菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	4.8	2.7	2	2.4	697
29	五	糙米飯 履歷米、糙米	照燒肉片 時蔬、肉片	麻婆豆腐 豆腐、絞肉	香菇鮮筍 竹筍、香菇	青菜	蔬菜蛋花湯 大白菜、蛋	4.8	2.2	2	2.6	668
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	8 次	11 次	21 次	0 次	1 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