

 臺北市仁愛國民小學 113 年 1、2 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](mailto: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 猪肉**



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 蛋白質 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	熱量 (卡)	
1/2	二	糙米飯 <small>有機米、糙米</small>	蘿蔔燉肉 <small>蘿蔔、豬肉燉</small>	★香酥雞塊 X2 <small>雞塊炒</small>	香菇花椰 <small>花椰菜、香菇炒</small>	有機菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、奶粉</small>	水果	4.8	2.8	2.2	2.5	714
4	四	紫米飯 <small>有機米、紫米</small>	醬燒雞塊 X2 <small>雞肉塊</small>	肉燥鴿蛋 X2 <small>絞肉、烏蛋油</small>	白菜滷 <small>白菜、紅蘿蔔、木耳煮</small>	有機菜	柴魚味噌湯 <small>柴魚、味噌、豆腐</small>	水果	4.8	2.5	2.2	2.8	705
5	五	什錦炒飯 <small>履歷米、三色豆</small>	腰果雞丁 <small>雞肉、腰果炒</small>	醬爆肉絲 <small>豬肉絲、洋蔥炒</small>	鮮燴黃瓜 <small>黃瓜、木耳燴</small>	青菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔、排骨</small>		4.8	2.7	2.2	2.7	715
8	一	香菇油飯 <small>糯米、香菇、肉絲</small>	蔥燒魚丁 X3 <small>魚丁燒(補助水產品)</small>	時蔬肉片 <small>時蔬、肉片炒</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄炒</small>	有機菜	香菇雞湯 <small>香菇、雞丁</small>		5	2.4	2	2.8	706
9	二	五穀飯 <small>有機米、五穀米</small>	沙茶燒肉 <small>豬肉、沙茶炒</small>	豆干燒雞 <small>雞肉、豆干炒</small>	高麗豆皮 <small>高麗菜、生豆皮炒</small>	有機菜	玉米濃湯 <small>玉米、奶粉</small>	水果牛奶奶	4.8	2.5	2.2	2.8	705
11	四	芝麻飯 <small>有機米、芝麻</small>	西式燉肉 <small>豬肉、馬鈴薯炒</small>	芋頭三色 <small>芋頭、紅蘿蔔、玉米炒</small>	什錦冬粉 <small>高麗菜、冬粉炒</small>	有機菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍、排骨</small>	水果	4.8	2.7	2.4	2.7	720
12	五	義式肉醬麵 <small>麵、絞肉、三色豆</small>	燒烤雞排 <small>雞排烤</small>	★地瓜薯條 X4 <small>薯條炸</small>	綜合滷味 <small>白蘿蔔、豆干、海帶油</small>	青菜	海芽豆腐湯 <small>紫菜、豆腐</small>		4.8	2.4	2.5	2.8	705
15	一	香鬆飯 <small>履歷米、海苔香鬆</small>	★黃金炸雞 <small>雞翅炸</small>	回鍋肉片 <small>豬肉、高麗菜炒</small>	咖哩三色 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆炒</small>	有機菜	黃瓜排骨湯 <small>黃瓜、排骨</small>		4.8	2.8	1.8	2.6	708
16	二	地瓜飯 <small>有機米、地瓜</small>	避風塘燒雞 <small>雞丁、杏菇、蒜香炒</small>	香菇肉燥 <small>絞肉、香菇油</small>	海帶銀芽 <small>豆芽、海帶炒</small>	有機菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯、奶粉</small>	水果豆奶奶	4.6	2.8	2.2	2.6	704
18	四	什錦炒飯 <small>蔬食餐有機米、三色豆</small>	焗烤起司 <small>馬鈴薯、青花菜、起司烤</small>	日式蒸蛋 <small>蛋、三色豆</small>	京都什錦燒 <small>白蘿蔔、凍豆腐煮</small>	有機菜	綠豆麥片湯 <small>綠豆、麥片</small>	水果	4.8	2	2	2.6	650
19	五	白飯 <small>履歷米</small>	佛蒙特咖哩 <small>豬肉、馬鈴薯煮</small>	客家小炒 <small>豬肉絲、豆干炒</small>	鐵板豆芽 <small>豆芽菜、紅蘿蔔炒</small>	青菜	白菜肉絲湯 <small>白菜、肉絲</small>	豆奶奶	5	2.7	2	2.5	715

寒假

2/16	五	五穀飯 <small>履歷米、五穀米</small>	嫩雞親子丼 <small>雞肉、蛋炒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、絞肉炒</small>	香菇鮮筍 <small>竹筍、香菇炒</small>	青菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜、排骨</small>		4.8	2.5	2	2.7	708
17	六	白飯 <small>有機米</small>	佛蒙特咖哩 <small>豬肉、馬鈴薯煮</small>	★香酥雞塊 X2 <small>雞塊炸</small>	鮮燴黃瓜 <small>黃瓜、木耳燴</small>	有機菜	地瓜芋頭湯 <small>地瓜、芋頭</small>	水果	5	2.7	2	2.5	715
19	一	義式肉醬麵 <small>麵、絞肉、三色豆</small>	可樂雞翅 <small>雞翅炸</small>	★地瓜薯條 X4 <small>薯條炸</small>	雙色花椰 <small>花椰菜、青花菜炒</small>	有機菜	玉米濃湯 <small>玉米、紅蘿蔔、奶粉</small>		5	2.4	2	2.8	706
20	二	糙米飯 <small>有機米、糙米</small>	壽喜燒肉 <small>豬肉、洋蔥、柴魚炒</small>	玉米炒蛋 <small>蛋、玉米炒</small>	海帶銀芽 <small>豆芽、海帶炒</small>	有機菜	紅豆湯圓 <small>紅豆、湯圓</small>	水果牛奶	4.8	2.5	2.2	2.8	705
22	四	白飯 <small>有機米</small>	椰漿咖哩雞 <small>雞肉、馬鈴薯、洋蔥炒</small>	洋蔥肉絲 <small>豬肉絲、洋蔥炒</small>	麻油杏菇 <small>杏鮑菇、竹筍炒</small>	有機菜	蔬菜蛋花湯 <small>大白菜、蛋</small>	水果	4.8	2.7	2.4	2.7	720
23	五	胚芽飯 <small>履歷米、胚芽</small>	茄汁豬柳 <small>豬肉、洋蔥炒</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、高麗菜炒</small>	蘿蔔豆干 <small>蘿蔔、豆干炒</small>	青菜	酸辣湯 <small>竹筍、豬肉絲、豆腐</small>		4.8	2.4	2.5	2.8	705
26	一	芝麻飯 <small>有機米、芝麻</small>	黑椒豬排 <small>豬排、洋蔥、黑胡椒油</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄炒</small>	白菜滷 <small>白菜、紅蘿蔔炒</small>	有機菜	養生雞湯 <small>雞丁、紅棗</small>		4.8	2.8	1.8	2.6	708
27	二	糙米飯 <small>有機米、糙米</small>	三杯雞 <small>雞肉、九層塔炒</small>	五香肉燥 <small>豬肉、豆干油</small>	木耳蒲瓜 <small>蒲瓜、木耳炒</small>	有機菜	羅宋湯 <small>高麗菜、馬鈴薯、番茄</small>	水果	4.6	2.8	2.2	2.6	704
29	四	炸醬麵 <small>蔬食餐麵、豆干</small>	焗烤起司 <small>馬鈴薯、青花菜、起司烤</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋、洋蔥炒</small>	高麗豆皮 <small>高麗菜、生豆皮炒</small>	有機菜	柴魚味噌湯 <small>味噌、豆腐、洋蔥</small>	水果	4.8	2.7	2.4	2.7	720

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
2 次	1 次	8 次	9 次	20 次	0 次	0 次	5 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\*