

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 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) | |
|------------|----|-----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|----------------|----------------------------------|------------|-------------|-------------|-----------|-----------|------------|-----|
| 1/2 | 二 | 糙米飯 <small>有機米、糙米</small> | 蘿蔔燉肉 <small>蘿蔔、豬肉</small> | ★香酥雞塊 X2 <small>雞塊</small> | 香菇花椰 <small>花椰菜、香菇</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</small> | 肉燥鴿蛋 X2 <small>絞肉、烏蛋</small> | 白菜滷 <small>白菜、紅蘿蔔、木耳</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>臘腸米、三色豆</small> | 腰果雞丁 <small>雞肉、腰果</small> | 醬爆肉絲 <small>豬肉絲、洋葱</small> | 鮮燴黃瓜 <small>黃瓜、木耳</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(補助水產品)</small> | 時蔬肉片 <small>時蔬、肉片</small> | 番茄炒蛋 <small>蛋、番茄</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</small> | 豆干燒雞 <small>雞肉、豆干</small> | 高麗豆皮 <small>高麗菜、生豆皮</small> | 有機菜 | 玉米濃湯 <small>玉米、奶粉</small> | 水果牛奶 | 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</small> | 芋頭三色 <small>芋頭、紅蘿蔔、玉米</small> | 什錦冬粉 <small>高麗菜、冬粉</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</small> | ★地瓜薯條 X4 <small>薯條</small> | 綜合滷味 <small>白蘿蔔、豆干、海帶</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>臘腸米、海苔香鬆</small> | ★黃金炸雞 <small>雞翅</small> | 回鍋肉片 <small>豬肉、高麗菜</small> | 咖哩三色 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆</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、蒜酥</small> | 香菇肉燥 <small>絞肉、香菇</small> | 海帶銀芽 <small>豆芽、海帶</small> | 有機菜 | 巧達濃湯 <small>馬鈴薯、奶粉</small> | 水果豆奶 | 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</small> | 日式蒸蛋 <small>蛋、三色豆</small> | 京都什錦燒 <small>白蘿蔔、凍豆腐</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>臘腸米</small> | 佛蒙特咖哩 <small>豬肉、馬鈴薯</small> | 客家小炒 <small>豬肉絲、豆干</small> | 鐵板豆芽 <small>豆芽菜、紅蘿蔔</small> | 青菜 | 白菜肉絲湯 <small>白菜、肉絲</small> | 豆奶 | 5 | 2.7 | 2 | 2.5 | 715 | |
| 寒假 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2/16 | 五 | 五穀飯 <small>臘腸米、五穀米</small> | 嫩雞親子丼 <small>雞肉、蛋</small> | 麻婆豆腐 <small>豆腐、絞肉</small> | 香菇鮮筍 <small>竹筍、香菇</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</small> | ★香酥雞塊 X2 <small>雞塊</small> | 鮮燴黃瓜 <small>黃瓜、木耳</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</small> | ★地瓜薯條 X4 <small>薯條</small> | 雙色花椰 <small>花椰菜、青花菜</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、洋葱、柴魚</small> | 玉米炒蛋 <small>蛋、玉米</small> | 海帶銀芽 <small>豆芽、海帶</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、洋葱</small> | 洋葱肉絲 <small>豬肉絲、洋葱</small> | 麻油杏菇 <small>杏鮑菇、竹筍</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>臘腸米、胚芽</small> | 茄汁豬柳 <small>豬肉、洋葱</small> | 螞蟻上樹 <small>冬粉、高麗菜</small> | 蘿蔔豆干 <small>蘿蔔、豆干</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、洋葱、黑胡椒</small> | 番茄炒蛋 <small>蛋、番茄</small> | 白菜滷 <small>白菜、紅蘿蔔</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</small> | 五香肉燥 <small>豬肉、豆干</small> | 木耳蒲瓜 <small>蒲瓜、木耳</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</small> | 洋葱炒蛋 <small>蛋、洋葱</small> | 高麗豆皮 <small>高麗菜、生豆皮</small> | 有機菜 | 柴魚味噌湯 <small>味噌、豆腐、洋葱</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