

臺北市仁愛國民小學 113 年 3 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**



天仁食餐

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 | 紫米飯 履歷米、紫米 | 和風燒肉 豬肉、柴魚炒 | 玉米炒蛋 蛋、玉米炒 | 木耳蒲瓜 蒲瓜、木耳炒 | 青菜 | 關東煮 白蘿蔔、玉米、凍豆腐 | | 4.8 | 2.7 | 2.2 | 2.7 | 715 |
| 4 | 一 | 義式肉醬麵 麵、番茄、絞肉 | 避風塘燒雞 雞丁、杏菇、蒜酥炒 | 地瓜薯條 X4 ★薯條炸 | 咖哩花椰 花椰菜、紅蘿蔔炒 | 有機菜 | 玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉 | | 4.6 | 3 | 2 | 2.8 | 723 |
| 5 | 二 | 燕麥飯 有機米、燕麥 | 西式燉肉 馬鈴薯、豬肉炒 | 豆干燒雞 雞丁、豆干炒 | 豆芽金滑菇 豆芽、金滑菇炒(補助有機菇) | 有機菜 | 蔬菜蛋花湯 高麗菜、蛋 | 水果牛奶 | 4.8 | 2.8 | 2.2 | 2.8 | 727 |
| 7 | 四 | 五穀飯 有機米、五穀 | 洋蔥豬排 豬排、洋蔥油 | 香菇蒸蛋 香菇、蛋蒸 | 京都什錦燒 白蘿蔔、凍豆腐煮 | 有機菜 | 蘑菇濃湯 洋菇、馬鈴薯、奶粉 | 水果 | 4.6 | 3 | 2 | 2.8 | 723 |
| 8 | 五 | 糙米飯 履歷米、糙米 | 椰漿咖哩雞 雞肉、馬鈴薯煮 | 客家小炒 肉絲、干片炒 | 白菜滷 白菜、紅蘿蔔油 | 青菜 | 羅宋湯 馬鈴薯、番茄、洋蔥 | | 4.8 | 2.7 | 2 | 2.7 | 710 |
| 11 | 一 | 白飯 履歷米 | 茄汁魚丁 X3 魚丁燴(補助水產品) | 時蔬肉片 肉片、時蔬炒 | 麻油杏菇 杏鮑菇、豆薯炒 | 有機菜 | 紫菜蛋花湯 海帶芽、蛋 | | 5 | 2.7 | 2 | 2.5 | 715 |
| 12 | 二 | 胚芽飯 有機米、胚芽 | 醬爆肉絲 肉絲、洋蔥炒 | 脆皮翅腿 X1 ★翅小腿炸 | 高麗豆皮 高麗菜、生豆皮炒 | 有機菜 | 綠豆麥片湯 綠豆、麥片 | 水果 | 4.6 | 3 | 2 | 2.8 | 723 |
| 14 | 四 | 咖哩炒飯 有機米、三色豆蔬食餐 | 焗烤時蔬 花椰菜、馬鈴薯、起司烤 | 番茄炒蛋 蛋、番茄炒 | 鮮筍豆腐 豆腐、竹筍炒 | 有機菜 | 冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁 | 水果 | 5 | 2.8 | 1.8 | 2.6 | 722 |
| 15 | 五 | 香菇油飯 糯米、香菇、肉絲 | 沙嗲燒肉 豬肉、洋蔥炒 | 干片肉絲 干片、肉絲炒 | 香菇四季豆 四季豆、香菇炒 | 青菜 | 蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨 | | 4.8 | 2.7 | 2 | 2.7 | 710 |
| 18 | 一 | 白飯 履歷米 | 佛蒙特咖哩 豬肉、馬鈴薯煮 | 唐揚炸雞 X2 ★雞肉炸 | 蛋酥白菜 白菜、蛋炒 | 有機菜 | 日式味噌湯 味噌、豆腐、海帶芽 | | 5 | 2.8 | 1.8 | 2.6 | 722 |
| 19 | 二 | 芝麻飯 有機米、芝麻 | 蘿蔔燉肉 豬肉、蘿蔔油 | 雞茸玉米 玉米、雞肉炒 | 螞蟻上樹 冬粉、高麗菜炒 | 有機菜 | 白菜肉絲湯 白菜、肉絲 | 水果 | 5 | 2.7 | 2 | 2.5 | 715 |
| 21 | 四 | 地瓜飯 有機米、地瓜 | 醬燒雞塊 X2 雞肉塊 | 洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥炒 | 豆皮高麗 高麗菜、生豆皮炒 | 有機菜 | 酸辣湯 竹筍、豬肉絲、豆腐 | 水果 | 4.8 | 2.2 | 2 | 2.6 | 668 |
| 22 | 五 | 胚芽飯 履歷米、胚芽米 | 燒烤翅腿 X2 翅腿烤 | 香菇肉燥 絞肉、香菇炒 | 番茄洋芋 番茄、馬鈴薯炒 | 青菜 | 地瓜芋頭湯 地瓜、芋頭 | | 4.6 | 3 | 2 | 2.8 | 723 |
| 25 | 一 | 五穀飯 履歷米、五穀 | 壽喜燒肉 豬肉、薑炒 | 日式蒸蛋 蛋、三色豆煮 | 鮮燴黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔炒 | 有機菜 | 竹筍排骨湯 竹筍、排骨 | 豆奶 | 5 | 2.8 | 1.8 | 2.6 | 722 |
| 26 | 二 | 白飯 有機米 | 三杯雞 雞肉、九層塔炒 | 肉燥鵪鶉 X2 豬肉、鵪鶉炒 | 白菜冬粉 白菜、冬粉炒 | 有機菜 | 養生雞湯 紅棗、雞丁 | 水果 | 4.8 | 2.7 | 2 | 2.7 | 710 |
| 28 | 四 | 糙米飯 有機米、糙米 | 香酥雞翅 ★雞翅炸 | 麻婆豆腐 豆腐、絞肉炒 | 紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔炒 | 有機菜 | 南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、奶粉 | 水果 | 5 | 2.7 | 2 | 2.5 | 715 |
| 29 | 五 | 炸醬麵 麵、絞肉、豆干 | 芝麻雞丁 雞丁、芝麻炒 | 泰式打拋豬 豬肉、番茄、洋蔥炒 | 香菇花椰 花椰菜、香菇炒 | 青菜 | 味噌豆腐湯 味噌、豆腐、洋蔥 | | 5 | 2.8 | 1.8 | 2.6 | 722 |
| 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 | 7 次 | 17 次 | 0 次 | 0 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