

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**



天仁益餐

營養師：張宴瑄 营養字：第 010340 號

日期	星期	主副菜					湯品	全穀雜糧(份)	豆魚肉(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、紫魚炒	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、杏鮑、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、千片炒	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 魚丁油(補助水產品)	時蔬肉片 肉片、時蔬炒	麻油杏菇 杏鮑菇、豆苗炒	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	脆皮翅膀 X1 ★翅膀炸	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、三色豆漿食餐	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 千片、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	燒烤翅膀 X2 翅膀烤	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、三色豆蒸	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	肉燥鴿蛋 X2 豬肉、鴿蛋炒	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