

臺北市仁愛國民小學 113 年 4 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)	豆魚蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	熱量 (仟卡)
1	一	什錦炒飯 <small>履歷米、洋蔥、三色豆</small>	西式燉肉 <small>馬鈴薯、豬肉^燉</small>	日式蒸蛋 <small>蛋、三色豆^蒸</small>	鮮菇四季豆 <small>四季豆、鮮菇^炒</small>	有機高麗菜	香菇雞湯 <small>雞丁、香菇</small>		4.8	2.7	2.2	2.7	715
2	二	糙米飯 <small>有機米、糙米</small>	★香酥雞翅 X1 <small>雞翅^炸</small>	香菇肉燥 <small>豬肉、香菇、豆干^燴</small>	麻油杏菇 <small>杏鮑菇、高麗菜、豆薯^炒</small>	有機油江菜	玉米排骨湯 <small>玉米、排骨</small>	水果	5	2.8	1.8	2.6	722
3	三	紫米飯 <small>履歷米、紫米</small>	腰果雞丁 <small>雞丁、腰果^炒</small>	筍燴豆腐 <small>油豆腐、竹筍^燴</small>	紅絲蒲瓜 <small>蒲瓜、紅蘿蔔、木耳^炒</small>	青菜	蔬菜蛋花湯 <small>高麗菜、蛋</small>		4.8	2.7	2	2.7	710
8	一	義式肉醬麵 <small>麵、絞肉、三色豆</small>	蘿勒烤雞 <small>雞排^烤</small>	★地瓜薯條 X4 <small>薯條^炸</small>	香菇花椰 <small>花椰菜、香菇^炒</small>	有機小松菜	日式味噌湯 <small>味噌、豆腐、海帶芽</small>		4.6	3	2	2.8	723
9	二	五穀飯 <small>有機米、五穀米</small>	時蔬肉片 <small>時蔬、肉片^燴</small>	豆干燒雞 <small>雞肉、豆干^炒</small>	胡瓜黑木耳 <small>胡瓜、有機黑木耳^煮</small>	有機小白菜	黑糖山粉圓 <small>黑糖、山粉圓</small>	水果 <small>牛奶</small>	4.8	2.8	2.2	2.8	727
10	三	糙米飯 <small>履歷米、糙米</small>	嫩雞親子丼 <small>雞肉、蛋、洋蔥^炒</small>	客家小炒 <small>豬肉絲、豆干^炒</small>	白菜滷 <small>白菜、紅蘿蔔、生豆皮^炒</small>	青菜	羅宋湯 <small>馬鈴薯、番茄、洋蔥</small>		5	2.5	2	2.5	700
11	四	海苔香鬆飯 <small>有機米、香鬆</small>	糖醋里肌 <small>豬肉、洋蔥^燴</small>	肉燥鵪鶉 X2 <small>豬肉、鵪鶉^炒</small>	海帶銀芽 <small>豆芽菜、海帶^炒</small>	有機高麗菜	關東煮 <small>白蘿蔔、玉米、油豆腐</small>	水果	5	2.8	1.8	2.6	722
12	五	白飯 <small>履歷米</small>	沙嗲燒肉 <small>豬肉、洋蔥、沙茶^燴</small>	鮮燴黃瓜 <small>黃瓜、紅蘿蔔、木耳^燴</small>	三色玉米 <small>玉米、紅蘿蔔、毛豆^煮</small>	青菜	養生雞湯 <small>紅棗、雞丁</small>		4.8	2.7	2	2.7	710
15	一	五穀飯 <small>履歷米、五穀</small>	糖醋魚丁 X3 <small>魚丁^燴(補助水產品)</small>	醬爆肉絲 <small>豬肉絲、洋蔥^炒</small>	金茸豆腐 <small>豆腐、金針菇、時蔬^燴</small>	有機黑葉白菜	白菜肉絲湯 <small>白菜、肉絲</small>		5	2.7	2	2.5	715
16	二	白飯 <small>有機米</small>	洋芋滷肉 <small>豬肉、馬鈴薯^煮</small>	★唐揚炸雞 X2 <small>雞塊^炸</small>	白菜粉絲 <small>白菜、紅蘿蔔、冬粉^炒</small>	有機味美菜	玉米濃湯 <small>玉米、紅蘿蔔、奶粉</small>	水果	4.6	3	2	2.8	723
17	三	胚芽飯 <small>履歷米、胚芽米</small>	回鍋肉片 <small>豬肉、高麗菜^炒</small>	洋釀翅腿 X1 <small>翅小腿^燴</small>	鐵板豆芽 <small>豆芽、紅蘿蔔^炒</small>	青菜	番茄豆腐湯 <small>番茄、豆腐</small>		5	2.8	1.8	2.6	722
18	四	茄汁炒飯 <small>蔬食餐 有機米、三色豆</small>	焗烤起司 <small>馬鈴薯、青花菜、起司^燴</small>	香菇蒸蛋 <small>蛋、香菇、三色豆^燴</small>	高麗腐皮 <small>高麗菜、生豆皮^炒</small>	有機小白菜	味噌蛋花湯 <small>味噌、豆腐、蛋</small>	水果	4.8	2.2	2	2.6	668
19	五	嘉義雞肉飯 <small>履歷米、雞絲</small>	避風塘燒雞 <small>雞丁、杏菇、蒜酥^炒</small>	玉米雞蓉 <small>玉米、雞肉^炒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、絞肉^炒</small>	青菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、馬鈴薯、奶粉</small>		4.8	2.7	2	2.7	710
22	一	高麗菜飯 <small>有機米、高麗菜</small>	醬燒雞塊 X2 <small>雞肉^燴</small>	洋蔥肉絲 <small>豬肉絲、洋蔥^炒</small>	什錦蒲瓜 <small>木耳、蒲瓜^炒</small>	有機高麗菜	冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜、薏仁</small>	豆奶	5	2.8	1.8	2.6	722
23	二	五穀飯 <small>有機米、五穀</small>	三杯雞 <small>雞肉、九層塔^炒</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄^炒</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、高麗菜^炒</small>	有機小松菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽、蛋</small>	水果	5	2.7	2	2.5	715
24	三	地瓜飯 <small>履歷米、地瓜</small>	蘿蔔燉肉 <small>豬肉、蘿蔔^燴</small>	綜合滷味 <small>白蘿蔔、豆干、海帶^燴</small>	蛋酥白菜 <small>蛋酥、白菜^炒</small>	青菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍、排骨</small>		5	2.5	2	2.5	700
25	四	炸醬麵 <small>麵、絞肉、豆干</small>	洋蔥豬排 <small>豬排、洋蔥^燴</small>	杏菇高麗 <small>杏鮑菇、高麗菜^炒</small>	關東什錦燒 <small>蘿蔔、凍豆腐、玉米^煮</small>	有機小白菜	酸辣湯 <small>竹筍、豬肉絲、豆腐</small>	水果	4.6	3	2	2.8	723
26	五	白飯 <small>履歷米</small>	奶油雞丁 <small>雞肉、馬鈴薯、奶粉^炒</small>	★香酥魚丁 X3 <small>魚丁^炸</small>	銀芽三絲 <small>綠豆芽、紅蘿蔔、木耳^炒</small>	青菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔、排骨</small>		4.6	3	2	2.8	723
29	一	香菇油飯 <small>糯米、香菇、肉絲</small>	可樂翅腿 X2 <small>翅小腿^燴</small>	蘿蔔豆干 <small>蘿蔔、豆干^燴</small>	雙色花椰 <small>青花菜、紅蘿蔔^炒</small>	有機荷葉白菜	蘑菇濃湯 <small>洋菇、馬鈴薯、奶粉</small>		5	2.8	1.8	2.6	722
30	二	五穀飯 <small>有機米、五穀</small>	鮮菇燒肉 <small>杏鮑菇、豬肉^燴</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋、洋蔥、紅蘿蔔^炒</small>	木耳黃瓜 <small>黃瓜、木耳^炒</small>	有機山菠菜	綠豆麥片湯 <small>綠豆、麥片</small>	水果	4.8	2.7	2	2.7	710
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	9 次	9 次	20 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