

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