

臺北市仁愛國民小學 113 年 6 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 猪肉



天仁盒餐

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)	豆魚蛋白肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	熱量(仟卡)	
3	一	松露白醬麵 麵、奶油、松露醬	蘿勒烤雞 雞排炒	★地瓜薯條 X4 薯條炒	蛋酥白菜 白菜、紅蘿蔔、蛋炒	有機白莧菜	日式味噌湯 味噌、豆腐、海帶芽	4.6	3	2	2.8	723	
4	二	白飯 有機米	佛蒙特咖哩 豬肉、馬鈴薯炒	鮮燴黃瓜 黃瓜、木耳炒	麻油杏鮑菇 有機杏鮑菇、豆薯、凍豆腐炒	有機黑葉白菜	黑糖山粉圓 黑糖、山粉圓	水果牛奶	4.8	2.8	2.2	2.8	727
6	四	海苔香鬆飯 有機米、香鬆	肉燥鴿蛋 X2 豬肉、鴿蛋炒	蜜汁翅腿 X1 翅小腿炒	什錦冬粉 高麗菜、紅蘿蔔、冬粉炒	有機空心菜	關東煮 白蘿蔔、玉米、凍豆腐	水果	5	2.8	1.8	2.6	722
7	五	香菇油飯 糯米、香菇、肉絲	可樂雞翅 雞翅燴	蘿蔔燉肉 豬肉、蘿蔔燉	海帶銀芽 豆芽菜、海帶炒	青菜	羅宋湯 高麗菜、馬鈴薯、番茄	4.8	2.7	2	2.7	710	
10	一	端午節											
11	二	燕麥飯 有機米、燕麥	回鍋肉片 豬肉、高麗菜炒	★唐揚炸雞 X2 雞塊炸	咖哩三色 馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆炒	有機荷葉白菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	水果	4.6	3	2	2.8	723
13	四	地瓜飯 有機米、地瓜	嫩雞親子丼 雞肉、蛋、洋蔥炒	醬爆肉絲 肉絲、洋蔥炒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉炒	有機空心菜	柴魚味噌湯 味噌、豆腐、洋蔥	水果	4.8	2.2	2	2.6	668
14	五	嘉義雞肉飯 履歷米、雞肉	壽喜燒肉 肉片、洋蔥炒	綜合滷味 白蘿蔔、豆干、海帶滷	鐵板豆芽 綠豆芽、紅蘿蔔炒	青菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、奶粉	4.8	2.7	2	2.7	710	
17	一	起司焗烤麵 麵、起司、絞肉	★黃金雞翅 三節翅炸	京醬甜不辣 洋蔥、甜不辣炒	什錦蒲瓜 木耳、蒲瓜炒	有機荷葉白菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	5	2.8	1.8	2.6	722	
18	二	五穀飯 有機米、五穀	西式燉肉 馬鈴薯、豬肉炒	番茄炒蛋 蛋、番茄炒	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜炒	有機白莧菜	酸辣湯 竹筍、豬肉絲、豆腐	水果	5	2.7	2	2.5	715
20	四	茄汁炒飯 蔬食餐 有機米、三色豆	焗烤起司 馬鈴薯、青花菜、起司焗	日式蒸蛋 蛋、三色豆蒸	筍燴豆腐 鮮筍、油豆腐滷	有機小松菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔、香菇	水果	4.6	3	2	2.8	723
21	五	紫米飯 履歷米、紫米	洋蔥豬排 肉排、洋蔥滷	客家小炒 豆干、肉絲炒	關東什錦燒 蘿蔔、凍豆腐、玉米煮	青菜	香菇雞湯 香菇、雞丁	4.6	3	2	2.8	723	
24	一	炸醬麵 麵、絞肉、豆干	★香酥翅腿 X2 翅小腿炸	蘿蔔豆干 蘿蔔、豆干滷	雙色花椰 青花菜、紅蘿蔔炒	有機黑葉白菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	5	2.8	1.8	2.6	722	
25	二	五穀飯 有機米、五穀	蔥燒魚丁 X3 魚丁滷(補助水產品)	香菇肉燥 豬肉、香菇滷	木耳黃瓜 黃瓜、木耳炒	有機空心菜	白菜蛋花湯 白菜、蛋	水果豆奶	4.8	2.7	2	2.7	710
27	四	糙米飯 有機米、糙米	奶油咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、奶粉炒	玉米雞蓉 玉米、雞肉炒	蛋酥白菜 白菜、蛋炒	有機小白菜	蘑菇濃湯 洋菇、馬鈴薯、奶粉	水果	4.6	3	2	2.8	723
28	五	胚芽飯 履歷米、胚芽米	和風燒肉 豬肉、柴魚炒	杏菇燒雞 杏鮑菇、雞丁炒	鮮筍豆腐 豆腐、竹筍炒	青菜	羅宋湯 馬鈴薯、番茄、洋蔥	4.8	2.8	2.2	2.8	727	
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	7 次	6 次	15 次	1 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