

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 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)
3	一	松露白醬麵 <small>麵、奶油、松露醬</small>	蘿勒烤雞 <small>雞排</small>	★地瓜薯條 X4 <small>薯條</small>	蛋酥白菜 <small>白菜、紅蘿蔔、蛋</small>	有機白莧菜	日式味噌湯 <small>味噌、豆腐、海帶芽</small>		4.6	3	2	2.8	723
4	二	白飯 <small>有機米</small>	佛蒙特咖哩 <small>豬肉、馬鈴薯</small>	鮮燴黃瓜 <small>黃瓜、木耳</small>	麻油杏鮑菇 <small>有機杏鮑菇、豆薯、凍豆腐</small>	有機黑葉白菜	黑糖山粉圓 <small>黑糖、山粉圓</small>	水果牛奶	4.8	2.8	2.2	2.8	727
6	四	海苔香鬆飯 <small>有機米、香鬆</small>	肉燥鵪鶉蛋 X2 <small>豬肉、鵪鶉蛋</small>	蜜汁翅腿 X1 <small>翅小腿</small>	什錦冬粉 <small>高麗菜、紅蘿蔔、冬粉</small>	有機空心菜	關東煮 <small>白蘿蔔、玉米、凍豆腐</small>	水果	5	2.8	1.8	2.6	722
7	五	香菇油飯 <small>糯米、香菇、肉絲</small>	可樂雞翅 <small>雞翅</small>	蘿蔔燉肉 <small>豬肉、蘿蔔</small>	海帶銀芽 <small>豆芽菜、海帶</small>	青菜	羅宋湯 <small>高麗菜、馬鈴薯、番茄</small>		4.8	2.7	2	2.7	710
10	一	端午節											
11	二	燕麥飯 <small>有機米、燕麥</small>	回鍋肉片 <small>豬肉、高麗菜</small>	★唐揚炸雞 X2 <small>雞塊</small>	咖哩三色 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆</small>	有機荷葉白菜	玉米濃湯 <small>玉米、紅蘿蔔、奶粉</small>	水果	4.6	3	2	2.8	723
13	四	地瓜飯 <small>有機米、地瓜</small>	嫩雞親子丼 <small>雞肉、蛋、洋蔥</small>	醬爆肉絲 <small>肉絲、洋蔥</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、絞肉</small>	有機空心菜	柴魚味噌湯 <small>味噌、豆腐、洋蔥</small>	水果	4.8	2.2	2	2.6	668
14	五	嘉義雞肉飯 <small>履歷米、雞肉</small>	壽喜燒肉 <small>肉片、洋蔥</small>	綜合滷味 <small>白蘿蔔、豆干、海帶</small>	鐵板豆芽 <small>綠豆芽、紅蘿蔔</small>	青菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、馬鈴薯、奶粉</small>		4.8	2.7	2	2.7	710
17	一	起司焗烤麵 <small>麵、起司、絞肉</small>	★黃金雞翅 <small>三節翅</small>	京醬甜不辣 <small>洋蔥、甜不辣</small>	什錦蒲瓜 <small>木耳、蒲瓜</small>	有機荷葉白菜	冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜、薏仁</small>		5	2.8	1.8	2.6	722
18	二	五穀飯 <small>有機米、五穀</small>	西式燉肉 <small>馬鈴薯、豬肉</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、高麗菜</small>	有機白莧菜	酸辣湯 <small>竹筍、豬肉絲、豆腐</small>	水果	5	2.7	2	2.5	715
20	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</small>	日式蒸蛋 <small>蛋、三色豆</small>	筍燴豆腐 <small>鮮筍、油豆腐</small>	有機小松菜	香菇蘿蔔湯 <small>蘿蔔、香菇</small>	水果	4.6	3	2	2.8	723
21	五	紫米飯 <small>履歷米、紫米</small>	洋蔥豬排 <small>肉排、洋蔥</small>	客家小炒 <small>豆干、肉絲</small>	關東什錦燒 <small>蘿蔔、凍豆腐、玉米</small>	青菜	香菇雞湯 <small>香菇、雞丁</small>		4.6	3	2	2.8	723
24	一	炸醬麵 <small>麵、絞肉、豆干</small>	★香酥翅腿 X2 <small>翅小腿</small>	蘿蔔豆干 <small>蘿蔔、豆干</small>	雙色花椰 <small>青花菜、紅蘿蔔</small>	有機黑葉白菜	綠豆麥片湯 <small>綠豆、麥片</small>		5	2.8	1.8	2.6	722
25	二	五穀飯 <small>有機米、五穀</small>	蔥燒魚丁 x3 <small>魚丁(補助水產品)</small>	香菇肉燥 <small>豬肉、香菇</small>	木耳黃瓜 <small>黃瓜、木耳</small>	有機空心菜	白菜蛋花湯 <small>白菜、蛋</small>	水果豆奶	4.8	2.7	2	2.7	710
27	四	糙米飯 <small>有機米、糙米</small>	奶油咖哩雞 <small>雞肉、馬鈴薯、奶粉</small>	玉米雞蓉 <small>玉米、雞肉</small>	蛋酥白菜 <small>白菜、蛋</small>	有機小白菜	蘑菇濃湯 <small>洋菇、馬鈴薯、奶粉</small>	水果	4.6	3	2	2.8	723
28	五	胚芽飯 <small>履歷米、胚芽米</small>	和風燒肉 <small>豬肉、柴魚</small>	杏菇燒雞 <small>杏鮑菇、雞丁</small>	鮮筍豆腐 <small>豆腐、竹筍</small>	青菜	羅宋湯 <small>馬鈴薯、番茄、洋蔥</small>		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