

臺北市仁愛國民小學 113 年 8、9 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 (千卡)
8/30	五	糙米飯 <small>履歷米、糙米</small>	吮指翹腿 X2 <small>翅小腿^燻</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄^炒</small>	蝦米蒲瓜 <small>蒲瓜、紅蘿蔔^炒</small>	青菜	柴魚味噌湯 <small>味噌、豆腐、洋蔥</small>	4.8	2.7	2	2.7	710
9/2	一	燕麥飯 <small>履歷米、燕麥</small>	壽喜燒肉 <small>肉片、柴魚、洋蔥^炒</small>	蘿蔔豆干 <small>蘿蔔、豆干^燻</small>	雙色花椰 <small>花椰菜、青花菜^炒</small>	有機 白莧菜	玉米濃湯 <small>玉米、紅蘿蔔、奶粉</small>	4.6	3	2	2.8	723
3	二	五穀飯 <small>有機米、五穀</small>	回鍋肉片 <small>豬肉、高麗菜^炒</small>	香菇肉燥 <small>香菇、豬絞肉^燻</small>	筍丁豆腐 <small>豆腐、竹筍、南瓜^燻</small>	有機 小松菜	蔬菜蛋花湯 <small>高麗菜、蛋</small>	4.8	2.7	2	2.7	710
4	三	白飯 <small>履歷米</small>	香烤雞翅 <small>雞翅^燻</small>	麻油杏菇 <small>杏鮑菇、肉片、筍片^炒</small>	木耳黃瓜 <small>黃瓜、木耳^炒</small>	青菜	帶芽肉絲湯 <small>海帶芽、肉絲</small>	5	2.5	2	2.5	700
5	四	海苔香鬆飯 <small>履歷米、香鬆</small>	糖醋里肌 <small>豬肉、洋蔥^炒</small>	鮮筍肉絲 <small>筍絲、肉絲^炒</small>	銀芽三絲 <small>豆芽菜、胡蘿蔔、木耳^燻</small>	有機 黑葉白菜	蘑菇濃湯 <small>蘑菇、馬鈴薯、奶粉</small>	5	2.8	1.8	2.6	722
6	五	糙米飯 <small>履歷米、糙米</small>	西式燉肉 <small>馬鈴薯、豬肉^燻</small>	★旗魚排 <small>旗魚排^燻</small>	田園咖哩 <small>馬鈴薯、毛豆、紅蘿蔔^燻</small>	青菜	羅宋湯 <small>高麗菜、番茄、洋蔥</small>	4.8	2.7	2	2.7	710
9	一	義式肉醬麵 <small>麵、絞肉、三色豆</small>	迷迭香烤雞 <small>雞排^燻</small>	★地瓜薯條 X4 <small>薯條^燻</small>	高麗豆皮 <small>高麗菜、豆皮^炒</small>	有機 空心菜	關東煮 <small>白蘿蔔、玉米、豆腐</small>	4.6	3	2	2.8	723
10	二	胚芽飯 <small>有機米、胚芽</small>	沙嗲燒肉 <small>豬肉、洋蔥^炒</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋、洋蔥^炒</small>	毛豆玉米 <small>毛豆、玉米、紅蘿蔔^炒</small>	有機 黑葉白菜	芋香西米露 <small>芋頭、西谷米、椰漿</small>	4.6	3	2	2.8	723
11	三	白飯 <small>履歷米</small>	洋釀翹腿 X2 <small>翅小腿^燻</small>	海苔豆腐 <small>豆腐、海苔^燻</small>	黑椒黃豆芽 <small>黃豆芽、紅蘿蔔^炒</small>	青菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯、奶粉</small>	5	2.8	1.8	2.6	722
12	四	地瓜飯 <small>履歷米、地瓜</small>	★黃金炸雞 <small>雞肉^燻</small>	肉燥鴿蛋 X1 <small>絞肉、鴿蛋^燻</small>	筍燴豆腐 <small>豆腐、竹筍^燻</small>	有機 小松菜	番茄蛋花湯 <small>番茄、蛋</small>	5	2.7	2	2.5	715
13	五	紫米飯 <small>履歷米、紫米</small>	鐵路豬排 <small>豬排^燻</small>	雞肉筑前煮 <small>雞肉、蘿蔔、油豆腐^燻</small>	番茄洋芋 <small>馬鈴薯、番茄^燻</small>	青菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔、排骨</small>	4.8	2.7	2	2.7	710
16	一	白飯 <small>履歷米</small>	佛蒙特咖哩 <small>豬肉、馬鈴薯^燻</small>	★唐揚炸雞 X2 <small>雞肉^燻</small>	蛋酥白菜 <small>白菜、蛋^炒</small>	有機 油江菜	冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜、薏仁</small>	5	2.8	1.8	2.6	722
17	二	中秋節										
18	三	五穀飯 <small>履歷米、五穀</small>	蘿勒翹腿 X2 <small>翅小腿^燻</small>	沙茶玉米 <small>玉米、紅蘿蔔^炒</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔^炒</small>	青菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、馬鈴薯、奶粉</small>	5	2.5	2	2.5	700
19	四	糙米飯 <small>蔬食餐 履歷米、糙米</small>	焗烤起司 <small>馬鈴薯、青花菜、起司^燻</small>	日式蒸蛋 <small>蛋、三色豆^燻</small>	鮮燴蒲瓜 <small>蒲瓜、紅蘿蔔^炒</small>	有機 小白菜	酸辣湯 <small>豆腐、木耳、竹筍</small>	4.8	2.2	2	2.6	668
20	五	白飯 <small>履歷米</small>	可樂雞翅 <small>雞翅^燻</small>	京醬甜不辣 <small>甜不辣^燻</small>	白菜滷 <small>白菜、紅蘿蔔、木耳^燻</small>	有機 油江菜	綠豆麥片湯 <small>綠豆、麥片</small>	4.8	2.7	2	2.7	710
23	一	五穀飯 <small>履歷米、五穀</small>	糖醋魚丁 X3 <small>魚丁^燻(補助水產品)</small>	鮮菇肉片 <small>鮮菇、豬肉^炒</small>	絲瓜燴豆腐 <small>絲瓜、豆腐^燻</small>	有機 白莧菜	關東煮 <small>白蘿蔔、玉米、甜不辣</small>	5	2.8	1.8	2.6	722
24	二	白飯 <small>有機米</small>	椰漿咖哩雞 <small>雞肉、馬鈴薯^燻</small>	干片肉絲 <small>干片、肉絲^炒</small>	白菜金針菇 <small>白菜、有機金針菇^炒</small>	有機 黑葉白菜	養生雞湯 <small>雞丁、紅棗</small>	4.8	2.7	2	2.7	710
25	三	胚芽飯 <small>履歷米、胚芽</small>	蘿蔔燉肉 <small>豬肉、蘿蔔^燻</small>	杏菇凍豆腐 <small>杏鮑菇、凍豆腐、豆薯^炒</small>	香菇花椰 <small>花椰菜、香菇^炒</small>	青菜	黃瓜排骨湯 <small>黃瓜、排骨</small>	4.8	2.8	2.2	2.8	727
26	四	糙米飯 <small>履歷米、糙米</small>	奶油雞丁 <small>雞肉、馬鈴薯、奶粉^炒</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄^炒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、絞肉^燻</small>	有機 空心菜	紫菜蛋花湯 <small>海帶芽、蛋</small>	5	2.7	2	2.5	715
27	五	芝麻飯 <small>履歷米、芝麻</small>	避風塘燒雞 <small>雞塊、杏菇、蒜酥^炒</small>	醬爆肉絲 <small>肉絲、洋蔥^炒</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、高麗菜^炒</small>	青菜	白菜肉絲湯 <small>白菜、豬肉絲</small>	4.6	3	2	2.8	723
30	一	紫米飯 <small>履歷米、紫米</small>	和風燒肉 <small>豬肉、洋蔥^炒</small>	麻油杏菇 <small>杏鮑菇、肉片、豆薯^炒</small>	金茸豆腐 <small>豆腐、金針菇^炒</small>	有機 油江菜	味噌蛋花湯 <small>味噌、蛋</small>	4.8	2.7	2	2.7	710
主菜種類 (次/月)				主菜食材特性分析 (次/月)		副菜食材特性分析 (次/月)		其他分析 (次/月)				
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	10 次	21 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

9/10(二)低年級附水果 9/12(四)中高年級附水果