



★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 營養字：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(卡)				
		糙米飯	吮指翅膀 X2	番茄炒蛋	蝦米蒲瓜	青菜	柴魚味噌湯										
8/30	五	糙米飯 履歷米、糙米	吮指翅膀 X2 翅小腿烤	番茄炒蛋 蛋、番茄炒	蝦米蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔炒	青菜	柴魚味噌湯 味噌、豆腐、洋蔥	4.8	2.7	2	2.7	710					
9/2	一	燕麥飯 履歷米、燕麥	壽喜燒肉 肉片、柴魚、洋蔥炒	蘿蔔豆干 蘿蔔、豆干油	雙色花椰 花椰菜、青花菜炒	有機白莧菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	4.6	3	2	2.8	723					
3	二	五穀飯 有機米、五穀	回鍋肉片 豬肉、高麗菜炒	香菇肉燥 香菇、豬絞肉煮	筍丁豆腐 豆腐、竹筍、南瓜燴	有機小松菜	蔬菜蛋花湯 高麗菜、蛋	4.8	2.7	2	2.7	710					
4	三	白飯 履歷米	香烤雞翅 雞翅烤	麻油杏菇 杏鮑菇、肉片、筍片炒	木耳黃瓜 黃瓜、木耳炒	青菜	帶芽肉絲湯 海帶芽、肉絲	5	2.5	2	2.5	700					
5	四	海苔香鬆飯 履歷米、香鬆	糖醋里肌 豬肉、洋蔥炒	鮮筍肉絲 筍絲、肉絲炒	銀芽三絲 豆芽菜、胡蘿蔔、木耳炒	有機黑葉白菜	蘑菇濃湯 蘑菇、馬鈴薯、奶粉	5	2.8	1.8	2.6	722					
6	五	糙米飯 履歷米、糙米	西式燉肉 馬鈴薯、豬肉煮	★旗魚排 旗魚排炸	田園咖哩 馬鈴薯、毛豆、紅蘿蔔煮	青菜	羅宋湯 高麗菜、番茄、洋蔥	4.8	2.7	2	2.7	710					
9	一	義式肉醬麵 麵、絞肉、三色豆	迷迭香烤雞 雞排烤	★地瓜薯條 X4 薯條炸	高麗豆皮 高麗菜、豆皮炒	有機空心菜	關東煮 白蘿蔔、玉米、豆腐	4.6	3	2	2.8	723					
10	二	胚芽飯 有機米、胚芽	沙爹燒肉 豬肉、洋蔥炒	洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥炒	毛豆玉米 毛豆、玉米、紅蘿蔔炒	有機黑葉白菜	芋香西米露 芋頭、西谷米、椰漿	水果	4.6	3	2	2.8	723				
11	三	白飯 履歷米	洋釀翅膀 X2 翅小腿燴	海苔豆腐 豆腐、海苔燴	黑椒黃豆芽 黃豆芽、紅蘿蔔炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯、奶粉	5	2.8	1.8	2.6	722					
12	四	地瓜飯 履歷米、地瓜	★黃金炸雞 雞肉炸	肉燥鴿蛋 X1 絞肉、鴿蛋煮	筍燴豆腐 豆腐、竹筍燴	有機小松菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋	水果	5	2.7	2	2.5	715				
13	五	紫米飯 履歷米、紫米	鐵路豬排 豬排油	雞肉筑前煮 雞肉、蘿蔔、油豆腐煮	番茄洋芋 馬鈴薯、番茄煮	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨	4.8	2.7	2	2.7	710					
16	一	白飯 履歷米	佛蒙特咖哩 豬肉、馬鈴薯煮	★唐揚炸雞 X2 雞肉炸	蛋酥白菜 白菜、蛋炒	有機油江菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	5	2.8	1.8	2.6	722					
17	二	中秋節															
18	三	五穀飯 履歷米、五穀	蘿勒翅膀 X2 翅小腿烤	沙茶玉米 玉米、紅蘿蔔炒	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔炒	青菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、奶粉	5	2.5	2	2.5	700					
19	四	糙米飯 蔬食餐、履歷米、糙米	焗烤起司 馬鈴薯、青花菜、起司	日式蒸蛋 蛋、三色豆蒸	鮮燴蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔炒	有機小白菜	酸辣湯 豆腐、木耳、竹筍	4.8	2.2	2	2.6	668					
20	五	白飯 履歷米	可樂雞翅 雞翅燴	京醬甜不辣 甜不辣油	白菜滷 白菜、紅蘿蔔、木耳油	有機油江菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	4.8	2.7	2	2.7	710					
23	一	五穀飯 履歷米、五穀	糖醋魚丁 X3 魚丁油(補助水產品)	鮮菇肉片 鮮菇、豬肉炒	絲瓜燴豆腐 絲瓜、豆腐燴	有機白莧菜	關東煮 白蘿蔔、玉米、甜不辣	豆奶	5	2.8	1.8	2.6	722				
24	二	白飯 有機米	椰漿咖哩雞 雞肉、馬鈴薯煮	千片肉絲 千片、肉絲炒	白菜金針菇 白菜、有機金針菇炒	有機黑葉白菜	養生雞湯 雞丁、紅棗	4.8	2.7	2	2.7	710					
25	三	胚芽飯 履歷米、胚芽	蘿蔔燉肉 豬肉、蘿蔔油	杏菇凍豆腐 杏鮑菇、凍豆腐、豆薯炒	香菇花椰 花椰菜、香菇炒	青菜	黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨	4.8	2.8	2.2	2.8	727					
26	四	糙米飯 履歷米、糙米	奶油雞丁 雞肉、馬鈴薯、奶粉炒	番茄炒蛋 蛋、番茄炒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉燴	有機空心菜	紫菜蛋花湯 海帶芽、蛋	5	2.7	2	2.5	715					
27	五	芝麻飯 履歷米、芝麻	避風塘燒雞 雞塊、杏鮑菇、蒜酥炒	醬爆肉絲 肉絲、洋蔥炒	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜炒	青菜	白菜肉絲湯 白菜、豬肉絲	4.6	3	2	2.8	723					
30	一	紫米飯 履歷米、紫米	和風燒肉 豬肉、洋蔥炒	麻油杏菇 杏鮑菇、肉片、豆薯炒	金茸豆腐 豆腐、金針菇炒	有機油江菜	味噌蛋花湯 味噌、蛋	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							
1 次	1 次	9 次	10 次	21 次	0 次		0 次			甜湯							
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																	

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