

 臺北市仁愛國民小學 113 年 10 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 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)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	熱量(仟卡)
		糙米飯 有機米、糙米	嫩雞親子丼 雞肉、蛋、洋蔥炒	杏菇肉片 杏鮑菇、肉片炒	海帶銀芽 豆芽菜、海帶炒	有機白莧菜	地瓜芋頭湯 地瓜、芋頭						
1	二	糙米飯 有機米、糙米	嫩雞親子丼 雞肉、蛋、洋蔥炒	杏菇肉片 杏鮑菇、肉片炒	海帶銀芽 豆芽菜、海帶炒	有機白莧菜	地瓜芋頭湯 地瓜、芋頭	4.8	2.8	2.2	2.5	714	
3	四	白飯 履歷米	迷迭香烤雞 雞排烤	鮮燴黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔、木耳燴	咖哩三色 馬鈴薯、紅蘿蔔煮	有機小白菜	酸辣湯 竹筍、豬肉絲、豆腐	4.8	2.5	2.2	2.8	705	
4	五	五穀飯 履歷米、五穀米	和風燒肉 豬肉、柴魚炒	★唐揚炸雞 X2 雞排炸	金茸豆腐 豆腐、金針菇燴	青菜	羅宋湯 高麗菜、番茄、洋蔥	4.8	2.7	2.2	2.7	715	
7	一	海苔香鬆飯 履歷米、香鬆	蘿蔔燉肉 豬肉、蘿蔔滷	豆干燒雞 雞肉、豆干炒	蒲瓜紅絲 蒲瓜、紅蘿蔔炒	有機山菠菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	水果	4.8	2.8	2.2	2.5	714
8	二	燕麥飯 有機米、燕麥	腰果雞丁 雞丁、腰果炒	洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥炒	鮮筍木耳 筍絲、有機黑木耳炒	有機黑葉白菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、奶粉	水果	4.8	2.5	2.2	2.8	705
10	四	國慶日											
11	五	白飯 履歷米	可樂雞翅 雞翅燴	肉燥鴿蛋 X1 豬肉、鴿蛋滷	什錦冬粉 時蔬、冬粉炒	青菜	鮮筍雞湯 雞丁、竹筍	4.8	2.8	2	2.7	718	
14	一	茄汁肉醬麵 麵、紋肉、三色豆	蘿勒雞排 雞排烤	★地瓜薯條 X4 薯條炸	香菇花椰 花椰菜、香菇煮	有機味美菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	5	2.4	2	2.8	706	
15	二	芝麻飯 有機米、芝麻	沙嗲燒肉 豬肉、沙嗲炒	肉末玉米 玉米、絞肉炒	筍丁豆腐 豆腐、筍、南瓜炒	有機荷葉白菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	4.8	2.5	2.2	2.8	705	
17	四	胚芽飯 蔬食餐履歷米、胚芽米	焗烤起司 馬鈴薯、青花菜、起司烤	香菇蒸蛋 蛋、紅蘿蔔、香菇蒸	綜合滷味 白蘿蔔、豆干、海帶油	有機空心菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	豆奶	4.8	2	2	2.6	650
18	五	糙米飯 履歷米、糙米	避風塘燒雞 雞丁、杏鮑菇、蒜酥炒	杏菇凍豆腐 杏鮑菇、凍豆腐、豆薯炒	什錦胡瓜 木耳、胡瓜炒	青菜	白菜肉絲湯 白菜、肉絲	4.8	2.4	2.5	2.8	705	
21	一	五穀飯 履歷米、五穀米	西式燉肉 豬肉、馬鈴薯炒	干片肉絲 干片、肉絲炒	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜炒	有機小白菜	香菇雞湯 雞丁、香菇	4.8	2.8	1.8	2.6	708	
22	二	紫米飯 有機米、紫米	蔥燒魚丁 X3 魚丁燒(補助水產品)	香菇肉燥 絞肉、香菇滷	白菜滷 白菜、紅蘿蔔炒	有機小松菜	蔬菜蛋花湯 蔬菜、蛋	4.6	2.8	2.2	2.6	704	
24	四	白飯 履歷米	椰漿咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、洋蔥煮	番茄炒蛋 蛋、番茄炒	海帶銀芽 豆芽、海帶炒	有機黑葉白菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	4.8	2.5	2	2.7	708	
25	五	燕麥飯 履歷米、燕麥	回鍋肉片 豬肉、高麗菜炒	芝麻雞丁 雞丁、芝麻炒	馬鈴薯三色 馬鈴薯、紅蘿蔔、青豆炒	青菜	味噌蛋花湯 味噌、豆腐、蛋	5	2.7	2	2.5	715	
28	一	白飯 履歷米	佛蒙特咖哩 豬肉、馬鈴薯	麻婆豆腐 豆腐、絞肉炒	鐵板豆芽 豆芽、紅蘿蔔炒	有機油江菜	巧達濃湯 馬鈴薯、奶粉	4.8	2.5	2.2	2.8	705	
29	二	地瓜飯 有機米、地瓜	奶油雞丁 雞肉、奶粉、洋蔥煮	醬爆肉絲 肉絲、洋蔥炒	雙色花椰 花椰菜、紅蘿蔔煮	有機山菠菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	4.8	2.7	2.4	2.7	720	
31	四	胚芽飯 履歷米、胚芽	洋蔥豬排 豬排、洋蔥滷	日式蒸蛋 蛋、三色豆蒸	高麗豆皮 高麗菜、豆皮炒	有機荷葉白菜	柴魚味噌湯 味噌、豆腐、洋蔥	5	2.7	2	2.5	715	
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	8 次	17 次	0 次	0 次	2 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 10/7(一)中高年級附水果 10/8(二)低年級附水果