

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