

臺北市仁愛國民小學 113 年 11 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	全穀雜糧(份)	豆魚肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	熱量(仟卡)	
1	五	五穀飯 履歷米、五穀米	鐵路排骨 豬排滷	白菜凍豆腐 白菜、凍豆腐、金針菇炒	木耳蒲瓜 蒲瓜、木耳炒	青菜	香菇雞湯 香菇、雞丁	4.8	2.7	2.2	2.7	715	
4	一	燕麥飯 履歷米、燕麥	避風塘燒雞 雞塊、杏鮑、蒜酥炒	客家小炒 豆干、豬肉絲炒	香菇四季豆 四季豆、香菇炒	有機味美菜	紫菜蛋花湯 海帶芽、蛋	4.8	2.5	2.2	2.8	705	
5	二	糙米飯 有機米、糙米	嫩雞親子丼 雞肉、蛋、洋蔥炒	香酥魚丁 X2 ★魚條炸	麻油杏菇 有機杏鮑菇、豆芽炒	有機黑葉白菜	羅宋湯 高麗菜、番茄、馬鈴薯	水果	4.8	2.5	2.2	2.8	705
7	四	白飯 履歷米	蘿蔔燉肉 豬肉、蘿蔔滷	鮮燴黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔、木耳炒	咖哩三色 馬鈴薯、紅蘿蔔煮	有機小白菜	椰香西米露 西谷米、椰漿	水果	5	2.2	2.4	2.8	701
8	五	胚芽飯 履歷米、胚芽	和風燒肉 豬肉、洋蔥炒	雞肉筑前煮 雞肉、蘿蔔、油豆腐煮	金草豆腐 豆腐、金針菇燴	青菜	關東煮 白蘿蔔、玉米、甜不辣		4.8	2.8	2	2.7	718
11	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	香菇花椰 花椰菜、香菇煮	有機小松菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、奶粉		5.2	2.4	2	3	728
12	二	香鬆飯 有機米、香鬆	洋釀翅膀 X2 翅小腿烤	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜炒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉燴	有機小白菜	黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨		4.8	2.5	2.2	2.8	705
14	四	胚芽飯 履歷米、胚芽	焗烤起司 馬鈴薯、青花菜、起司烤	番茄炒蛋 蛋、番茄炒	白菜滷 白菜、紅蘿蔔、豆皮炒	有機油江菜	日式味噌湯 味噌、豆腐、洋蔥		4.8	2	2.4	2.7	668
15	五	五穀飯 履歷米、五穀米	醬燒雞塊 雞肉燒	玉米雞蓉 玉米、雞肉炒	什錦胡瓜 胡瓜、木耳炒	青菜	酸辣湯 豆腐、木耳、竹筍		5	2.4	2.6	2.8	721
18	一	糙米飯 履歷米、糙米	糖醋魚丁 X3 魚丁滷(補助水產品)	肉燥鴿蛋 X1 絞肉、鴿蛋煮	雙色花椰 花椰菜、青花菜炒	有機黑葉白菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉		4.8	2.8	2	2.6	713
19	二	紫米飯 有機米、紫米	西式燉肉 馬鈴薯、豬肉煮	杏菇燒肉 杏鮑菇、肉絲炒	綜合滷味 白蘿蔔、豆干、海帶滷	有機青松菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋		4.8	2.6	2.2	2.6	703
21	四	白飯 履歷米	椰漿咖哩雞 雞丁、馬鈴薯、洋蔥炒	日式蒸蛋 蛋、三色豆蒸	筍燴豆腐 油豆腐、筍片炒	有機味美菜	紅豆麥片湯 红豆、麥片		5.2	2.8	2	2.5	737
22	五	燕麥飯 履歷米、燕麥	回鍋肉片 豬肉、高麗菜炒	脆皮雞翅 ★雞翅炸	海帶銀芽 綠豆芽、海帶炒	青菜	白菜肉絲湯 白菜、肉絲		4.8	2.7	2.8	2.8	735
25	一	補假一天											
26	二	白飯 有機米	佛蒙特咖哩 豬肉、馬鈴薯煮	★唐揚炸雞 X2 雞肉炸	鐵板豆芽 綠豆芽、紅蘿蔔炒	有機小松菜	玉米排骨湯 玉米、排骨		4.8	2.7	2	3	724
28	四	雜糧飯 履歷米、雜糧	奶油雞丁 雞肉、奶粉、洋蔥炒	洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥炒	鮮燴黃瓜 黃瓜、木耳炒	有機荷葉白菜	味噌蛋花湯 味噌、蛋	豆奶	4.8	2.7	2.5	2.6	718
29	五	芝麻飯 履歷米、芝麻	五香肉燥 豬絞肉、豆干煮	腰果雞丁 雞肉、腰果炒	白菜滷 白菜、紅蘿蔔炒	青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁		4.8	2.5	2.8	2.8	720
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	7 次	16 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\*

11/5(二)低年級附水果 11/7(四)中、高年級附水果