

# 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 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	熱量 (仟卡)
1	五	五穀飯 <small>履歷米、五穀米</small>	鐵路排骨 <small>豬排</small>	白菜凍豆腐 <small>白菜、凍豆腐、金針菇</small>	木耳蒲瓜 <small>蒲瓜、木耳</small>	青菜	香菇雞湯 <small>香菇、雞丁</small>	4.8	2.7	2.2	2.7	715
4	一	燕麥飯 <small>履歷米、燕麥</small>	避風塘燒雞 <small>雞塊、香菇、蒜酥</small>	客家小炒 <small>豆干、豬肉絲</small>	香菇四季豆 <small>四季豆、香菇</small>	有機 味美菜	紫菜蛋花湯 <small>海帶芽、蛋</small>	4.8	2.5	2.2	2.8	705
5	二	糙米飯 <small>有機米、糙米</small>	嫩雞親子丼 <small>雞肉、蛋、洋蔥</small>	香酥魚丁 X2 ★魚條	麻油杏菇 <small>有機杏鮑菇、豆薯</small>	有機黑 葉白菜	羅宋湯 <small>高麗菜、番茄、馬鈴薯</small>	水果 4.8	2.5	2.2	2.8	705
7	四	白飯 <small>履歷米</small>	蘿蔔燉肉 <small>豬肉、蘿蔔</small>	鮮燴黃瓜 <small>黃瓜、紅蘿蔔、木耳</small>	咖哩三色 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米</small>	有機 小白菜	椰香西米露 <small>西谷米、椰漿</small>	水果 5	2.2	2.4	2.8	701
8	五	胚芽飯 <small>履歷米、胚芽</small>	和風燒肉 <small>豬肉、洋蔥</small>	雞肉筑前煮 <small>雞肉、蘿蔔、油豆腐</small>	金茸豆腐 <small>豆腐、金針菇</small>	青菜	關東煮 <small>白蘿蔔、玉米、甜不辣</small>	4.8	2.8	2	2.7	718
11	一	義式肉醬麵 <small>麵、絞肉、三色豆</small>	迷迭香烤雞 <small>雞排</small>	地瓜薯條 X4 ★薯條	香菇花椰 <small>花椰菜、香菇</small>	有機 小松菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、馬鈴薯、奶粉</small>	5.2	2.4	2	3	728
12	二	香鬆飯 <small>有機米、香鬆</small>	洋釀翅腿 X2 <small>翅小腿</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、高麗菜</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、絞肉</small>	有機 小白菜	黃瓜排骨湯 <small>黃瓜、排骨</small>	4.8	2.5	2.2	2.8	705
14	四	胚芽飯 <small>履歷米、胚芽</small>	焗烤起司 <small>馬鈴薯、青花菜、起司</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄</small>	白菜滷 <small>白菜、紅蘿蔔、豆皮</small>	有機 油江菜	日式味噌湯 <small>味噌、豆腐、洋蔥</small>	4.8	2	2.4	2.7	668
15	五	五穀飯 <small>履歷米、五穀米</small>	醬燒雞塊 <small>雞肉</small>	玉米雞蓉 <small>玉米、雞肉</small>	什錦胡瓜 <small>胡瓜、木耳</small>	青菜	酸辣湯 <small>豆腐、木耳、竹筍</small>	5	2.4	2.6	2.8	721
18	一	糙米飯 <small>履歷米、糙米</small>	糖醋魚丁 X3 <small>魚丁</small> (補助水產品)	肉燥鴿蛋 X1 <small>絞肉、鴿蛋</small>	雙色花椰 <small>花椰菜、青花菜</small>	有機黑 葉白菜	玉米濃湯 <small>玉米、紅蘿蔔、奶粉</small>	4.8	2.8	2	2.6	713
19	二	紫米飯 <small>有機米、紫米</small>	西式燉肉 <small>馬鈴薯、豬肉</small>	杏菇燒肉 <small>杏鮑菇、肉絲</small>	綜合滷味 <small>白蘿蔔、豆干、海帶</small>	有機 青松菜	番茄蛋花湯 <small>番茄、蛋</small>	4.8	2.6	2.2	2.6	703
21	四	白飯 <small>履歷米</small>	椰漿咖哩雞 <small>雞丁、馬鈴薯、洋蔥</small>	日式蒸蛋 <small>蛋、三色豆</small>	筍燴豆腐 <small>油豆腐、筍片</small>	有機 味美菜	紅豆麥片湯 <small>紅豆、麥片</small>	5.2	2.8	2	2.5	737
22	五	燕麥飯 <small>履歷米、燕麥</small>	回鍋肉片 <small>豬肉、高麗菜</small>	脆皮雞翅 ★雞翅	海帶銀芽 <small>綠豆芽、海帶</small>	青菜	白菜肉絲湯 <small>白菜、肉絲</small>	4.8	2.7	2.8	2.8	735
25	一	補假一天										
26	二	白飯 <small>有機米</small>	佛蒙特咖哩 <small>豬肉、馬鈴薯</small>	★唐揚炸雞 X2 <small>雞肉</small>	鐵板豆芽 <small>綠豆芽、紅蘿蔔</small>	有機 小松菜	玉米排骨湯 <small>玉米、排骨</small>	4.8	2.7	2	3	724
28	四	雜糧飯 <small>履歷米、雜糧</small>	奶油雞丁 <small>雞肉、奶粉、洋蔥</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋、洋蔥</small>	鮮燴黃瓜 <small>黃瓜、木耳</small>	有機荷 葉白菜	味噌蛋花湯 <small>味噌、蛋</small>	豆 奶 4.8	2.7	2.5	2.6	718
29	五	芝麻飯 <small>履歷米、芝麻</small>	五香肉燥 <small>豬絞肉、豆干</small>	腰果雞丁 <small>雞肉、腰果</small>	白菜滷 <small>白菜、紅蘿蔔</small>	青菜	冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜、薏仁</small>	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