

臺北市仁愛國民小學 113 年 12 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**



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)	豆蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	熱量 (仟卡)						
		主菜	副菜	副菜	副菜												
2	一	紫米飯 履歷米、紫米	彩繪雞丁 雞丁、番茄、小黃瓜	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜	馬鈴薯三色 洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔	有機小白菜	玉米排骨湯 玉米、排骨	4.6	3	2	2.8	723					
3	二	香鬆飯 有機米、香鬆	和風燒肉 豬肉、洋蔥	糖醋魚丁 X2 魚丁	木須蒲瓜 蒲瓜、木耳	有機青松菜	紫菜蛋花湯 海帶芽、蛋	4.8	2.7	2	2.7	710					
4	三	五穀飯 履歷米、五穀	三杯雞 雞肉、九層塔	麻婆豆腐 豆腐、絞肉	高麗豆皮 高麗菜、豆皮	青菜	日式味噌湯 味噌、豆腐、洋蔥	5	2.5	2	2.5	700					
5	四	白飯 履歷米	照燒豬柳 豬肉、洋蔥	日式蒸蛋 蛋、三色豆	香菇花椰 花椰菜、香菇	有機油江菜	地瓜芋頭湯 地瓜、芋頭	5	2.8	1.8	2.6	722					
6	五	糙米飯 履歷米、糙米	嫩雞親子丼 雞肉、蛋、洋蔥	醬爆肉絲 肉絲、洋蔥	海帶銀芽 豆芽菜、海帶	青菜	羅宋湯 高麗菜、馬鈴薯、番茄	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	地瓜薯條 X4 ★薯條	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔	有機小松菜	關東煮 白蘿蔔、玉米、甜不辣	4.6	3	2	2.8	723					
10	二	白飯 有機米	馬鈴薯燉肉 馬鈴薯、豬肉	雞茸豆干 雞肉、豆干、玉米	黑蠔菇黃瓜 有機黑蠔菇、黃瓜、紅蘿蔔	有機蘿蔓萵苣	酸辣湯 竹筍、豬肉絲、豆腐	水果	4.6	3	2	2.8	723				
11	三	五穀飯 履歷米、五穀	腰果雞丁 雞丁、腰果	洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥	金茸豆腐 豆腐、金針菇	青菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	5	2.8	1.8	2.6	722					
12	四	燕麥飯 履歷米、燕麥	肉燥鴿蛋 X1 豬肉、鴿蛋	干片肉絲 干片、肉絲	什錦冬粉 高麗菜、冬粉	有機黑葉白菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	水果	5	2.7	2	2.5	715				
13	五	胚芽飯 履歷米、胚芽	回鍋肉片 豬肉、高麗菜	唐揚炸雞 X2 ★雞肉	蛋酥白菜 白菜、蛋	青菜	香菇雞湯 雞丁、香菇	4.8	2.7	2	2.7	710					
16	一	紫米飯 履歷米、紫米	洋釀翅腿 X2 翅小腿	鮮菇肉片 鮮菇、豬肉	香菇四季豆 四季豆、紅蘿蔔、香菇	有機青松菜	柴魚味噌湯 味噌、豆腐、洋蔥	5	2.8	1.8	2.6	722					
17	二	雜糧飯 有機米、雜糧	沙嗲燒肉 豬肉、洋蔥	豆干燒雞 雞丁、豆干	鐵板豆芽 綠豆芽、紅蘿蔔	有機荷葉白菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、奶粉	5	2.6	2	2.5	708					
18	三	地瓜飯 履歷米、地瓜	蘿蔔燉肉 豬肉、蘿蔔	玉米雞茸 玉米、雞肉	什錦蒲瓜 木耳、蒲瓜	青菜	番茄豆腐湯 番茄、豆腐	5	2.5	2	2.5	700					
19	四	五穀飯 履歷米、五穀	焗烤時蔬 花椰菜、馬鈴薯、起司	番茄炒蛋 蛋、番茄	鮮筍豆腐 油豆腐、竹筍	有機福山萵苣	帶芽蛋花湯 海帶芽、蛋	4.8	2.6	2	2.6	698					
20	五	糙米飯 履歷米、糙米	醬燒雞塊 X2 雞肉	綜合滷味 白蘿蔔、豆干、海帶	雙色花椰 青花菜、花椰菜	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯、奶粉	4.8	2.7	2	2.7	710					
23	一	糙米飯 履歷米、糙米	蘑菇豬排 豬排、蘑菇	玉米炒蛋 蛋、玉米	豆皮高麗 高麗菜、豆皮	有機廣島菜	白菜肉絲湯 白菜、肉絲	5	2.8	1.8	2.6	722					
24	二	白飯 有機米	西式燉肉 馬鈴薯、豬肉	旗魚排 ★旗魚排	銀芽三絲 豆芽、紅蘿蔔、木耳	有機高麗菜	八寶粥 糯米、紅豆、麥片、花生	4.8	2.7	2	2.7	710					
25	三	五穀飯 履歷米、五穀	壽喜燒肉 豬肉、柴魚	芝麻雞丁 雞丁、時蔬、芝麻	香脆玉絲 筍絲、木耳	青菜	味噌蛋花湯 味噌、豆腐、蛋	4.8	2.8	2.2	2.8	727					
26	四	胚芽飯 履歷米、胚芽	茄汁魚丁 X3 魚丁(補助水產品)	香菇肉燥 豬肉、香菇、豆干	鮮燴黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔	有機 A 菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	豆奶	5	2.7	2	2.5	715				
27	五	紫米飯 履歷米、紫米	避風塘燒雞 雞丁、杏菇、蒜酥	杏菇肉片 杏鮑菇、肉片	番茄洋芋 馬鈴薯、番茄、豆腐	青菜	蔬菜蛋花湯 白菜、蛋	4.6	3	2	2.8	723					
30	一	糙米飯 履歷米、糙米	可樂雞翅 雞翅	泰式打拋豬 豬肉、番茄、洋蔥	白菜滷 白菜、紅蘿蔔、木耳	有機菠菜	鮮筍雞湯 雞丁、竹筍	4.8	2.7	2	2.7	710					
31	二	燕麥飯 履歷米、燕麥	茄汁嫩雞 雞肉、洋蔥	香菇蒸蛋 蛋、香菇	洋芋三色 馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆	有機包心白菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	5	2.7	2	2.5	715					
		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		甜湯	
1 次		1 次		10 次		10 次		22 次		0 次		2 次		3 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 12/10(二)低年級附水果 12/12(四)中高年級附水果