

臺北市仁愛國民小學 114 年 3 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)	豆魚蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	熱量 (仟卡)
		白飯	主菜	副菜	有機蔬菜	湯品						
3	一	白飯 履歷米	羅勒翅腿 X2 翅小腿	柴魚蒸蛋 蛋、三色豆	麻油杏菇 杏鮑菇、豆薯	有機廣島菜	日式味噌湯 味噌、豆腐	4.8	2.5	2.2	2.8	705
4	二	糙米飯 有機米、糙米	豉汁滷肉 豬肉、洋蔥、蔘菇	洋蔥肉絲 豬肉絲、洋蔥	咖哩花椰 花椰菜、紅蘿蔔	有機小松菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	4.8	2.5	2.2	2.8	705
6	四	燕麥飯 履歷米、燕麥	糖醋里肌 豬肉、洋蔥	肉燥鵝蛋 X1 豬肉、鵝蛋	銀芽三絲 豆芽菜、胡蘿蔔、木耳	有機山萵蒿	羅宋湯 高麗菜、番茄、洋蔥	5	2.2	2.4	2.8	701
7	五	五穀飯 履歷米、燕麥	★唐揚炸雞 X3 雞肉	焗烤起司 馬鈴薯、花椰、起司	木耳黃瓜 黃瓜、木耳	青菜	蔬菜蛋花湯 高麗菜、蛋	4.8	2.8	2	2.7	718
10	一	白飯 履歷米	佛蒙特咖哩 豬肉、馬鈴薯、洋蔥	洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥	黑椒黃豆芽 黃豆芽、紅蘿蔔	有機高麗菜	關東煮 白蘿蔔、玉米、凍豆腐	5.2	2.4	2	3	728
11	二	胚芽飯 有機米、胚芽	沙嗲燒肉 豬肉、沙茶、花生	★香酥雞塊 X2 雞塊	綜合滷味 白蘿蔔、豆干、海帶	有機青松菜	紫菜蛋花湯 海帶芽、蛋	4.8	2.5	2.2	2.8	705
13	四	紫米飯 履歷米、紫米	糖醋魚丁 X3 魚丁 (補助水產品)	雞肉筑前煮 雞肉、蘿蔔、油豆腐	番茄洋芋 馬鈴薯、番茄	有機荷葉白菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	5	2.2	2.4	2.8	701
14	五	地瓜飯 履歷米、地瓜	洋釀翅腿 X2 翅小腿	客家小炒 豬肉絲、豆干	筍燴豆腐 豆腐、竹筍	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨	5	2.4	2.6	2.8	721
17	一	香菇油飯 糯米、香菇、肉絲	腰果雞丁 雞丁、腰果	沙茶玉米 玉米、紅蘿蔔	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔	有機油江菜	巧達濃湯 馬鈴薯、洋菇、奶粉	4.8	2.8	2	2.6	713
18	二	芝麻飯 有機米、芝麻	蔥爆燒肉 豬肉、蔥	豆干燒雞 雞肉、豆干	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜	有機A菜	白菜肉絲湯 白菜、豬肉絲	4.8	2.6	2.2	2.6	703
20	四	胚芽飯 履歷米、胚芽	焗烤起司 馬鈴薯、花椰、起司	日式蒸蛋 蛋、三色豆	麻婆豆腐 豆腐、蔥	有機小松菜	酸辣湯 豆腐、蛋、竹筍	4.8	2	2.4	2.7	668
21	五	糙米飯 履歷米、糙米	★香酥雞翅 雞翅	香菇肉燥 香菇、絞肉	鮮燴蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔	青菜	地瓜芋頭湯 地瓜、芋頭	4.8	2.7	2.8	2.8	735
24	一	五穀飯 履歷米、五穀	避風塘燒雞 雞丁+杏鮑菇+蒜酥	番茄炒蛋 蛋、番茄	絲瓜豆腐 絲瓜、豆腐	有機福山萵苣	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	5.2	2.8	2	2.5	737
25	二	燕麥飯 有機米、燕麥	回鍋肉片 豬肉、高麗菜	糖醋魚丁 X2 魚丁、洋蔥	香菇花椰 花椰菜、香菇	有機荷葉白菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、奶粉	4.8	2.7	2	3	724
27	四	白飯 履歷米	椰漿咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、洋蔥	★地瓜薯條 X4 薯條	白菜冬粉 白菜、冬粉	有機味美菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐	4.8	2.7	2.5	2.6	718
28	五	海苔香鬆飯 履歷米、香鬆	洋蔥豬排 豬排	焗烤雞丁 馬鈴薯、雞丁、起司	鮮筍肉絲 竹筍、肉絲	青菜	養生雞湯 雞丁、紅棗	4.8	2.5	2.8	2.8	720
31	一	紫米飯 履歷米、紫米	和風燒肉 豬肉、洋蔥	什錦天婦羅 蘿蔔、天婦羅	咖哩三色 馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆	有機黑葉白菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	4.8	2.7	2.5	2.6	718

*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 * 3/11(二)低年級附水果 3/13(四)中、高年級附水果

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	8次	7次	17次	0次	0次	4次	2次