

臺北市仁愛國民小學 114 年 4 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**



天 仁 益 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 (千卡)
1	二	五穀飯 <small>有機米、五穀</small>	蘿蔔燉肉 <small>豬肉、蘿蔔炒</small>	★香酥魚條 X2 <small>魚條</small>	木耳蒲瓜 <small>蒲瓜、木耳炒</small>	有機 油江菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜、蛋</small>	4.8	2.7	2	2.7	710
7	一	胚芽飯 <small>履歷米、五穀</small>	壽喜燒肉 <small>豬肉、時蔬炒</small>	豆干燒雞 <small>雞肉、豆干炒</small>	白菜滷 <small>白菜、紅蘿蔔炒</small>	有機 小松菜	日式味噌湯 <small>味噌、豆腐、洋蔥</small>	4.6	3	2	2.8	723
8	二	紫米飯 <small>有機米、紫米</small>	糖醋里肌 <small>豬肉、洋蔥炒</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、高麗菜炒</small>	鮮燴黃瓜 <small>黃瓜、紅蘿蔔、木耳燴</small>	有機 小白菜	黑糖山粉圓 <small>黑糖、山粉圓</small>	4.6	3	2	2.8	723
9	三	燕麥飯 <small>履歷米、燕麥</small>	腰果雞丁 <small>雞丁、腰果炒</small>	時蔬肉片 <small>肉片、時蔬炒</small>	香菇花椰 <small>花椰菜、香菇煮</small>	青菜	羅宋湯 <small>高麗菜、馬鈴薯、番茄</small>	5	2.8	1.8	2.6	722
10	四	白飯 <small>履歷米</small>	洋蔥豬排 <small>豬排</small>	香菇肉燥 <small>豬肉、香菇炒</small>	咖哩三色 <small>洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔炒</small>	有機 高麗菜	鮮筍雞湯 <small>雞丁、竹筍</small>	5	2.7	2	2.5	715
11	五	糙米飯 <small>履歷米、糙米</small>	嫩雞親子丼 <small>雞肉、蛋、洋蔥炒</small>	醬爆肉絲 <small>肉絲、洋蔥炒</small>	海帶銀芽 <small>豆芽菜、海帶炒</small>	青菜	關東煮 <small>白蘿蔔、凍豆腐、甜不辣</small>	4.8	2.7	2	2.7	710
14	一	酢醬麵 <small>麵、絞肉、豆干</small>	洋釀翅腿 X2 <small>翅小腿</small>	★地瓜薯條 X4 <small>薯條</small>	豆皮高麗 <small>高麗菜、豆皮炒</small>	有機黑 葉白菜	酸辣湯 <small>筍絲、肉絲、木耳</small>	5	2.8	1.8	2.6	722
15	二	糙米飯 <small>有機米、五穀</small>	豉汁滷肉 <small>豬肉、洋蔥、蔞豉</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋、洋蔥炒</small>	白菜冬粉 <small>白菜、紅蘿蔔、冬粉炒</small>	有機 青松菜	玉米濃湯 <small>玉米、紅蘿蔔、奶粉</small>	5	2.6	2	2.5	708
16	三	白飯 <small>履歷米</small>	焗烤雞丁 <small>馬鈴薯、雞丁、起司烤</small>	糖醋魚條 <small>魚條</small>	鐵板豆芽 <small>綠豆芽、紅蘿蔔炒</small>	青菜	番茄蛋花湯 <small>番茄、蛋</small>	5	2.5	2	2.5	700
17	四	糙米飯 <small>蔬食餐 履歷米、糙米</small>	豆干蘿蔔 <small>白蘿蔔、豆干、海帶</small>	焗烤起司 <small>馬鈴薯、花椰、起司</small>	日式蒸蛋 <small>蛋、三色豆</small>	有機荷 葉白菜	味噌豆腐湯 <small>味噌、豆腐、洋蔥</small>	4.8	2.6	2	2.6	698
18	五	海苔香鬆飯 <small>履歷米、香鬆</small>	★唐揚炸雞 X3 <small>雞肉炸</small>	回鍋肉片 <small>豬肉、高麗菜炒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、絞肉炒</small>	青菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、馬鈴薯、奶粉</small>	4.8	2.7	2	2.7	710
21	一	糙米飯 <small>履歷米、糙米</small>	茄汁魚丁 X3 <small>魚丁(補助水產品)</small>	肉燥鵪鶉 X1 <small>豬肉、鵪鶉炒</small>	什錦蒲瓜 <small>木耳、蒲瓜炒</small>	有機 高麗菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜、排骨</small>	5	2.8	1.8	2.6	722
22	二	五穀飯 <small>有機米、五穀</small>	佛蒙特咖哩 <small>馬鈴薯、豬肉炒</small>	杏菇肉片 <small>杏鮑菇、凍豆腐、肉片炒</small>	金茸豆腐 <small>豆腐、金針菇燴</small>	有機蘿 蔓萵苣	帶芽蛋花湯 <small>海帶芽、蛋</small>	4.8	2.7	2	2.7	710
23	三	芝麻飯 <small>履歷米、芝麻</small>	★香酥翅腿 X2 <small>翅小腿</small>	綜合滷味 <small>白蘿蔔、豆干、海帶</small>	蛋酥白菜 <small>蛋酥、白菜炒</small>	青菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯、奶粉</small>	4.8	2.8	2.2	2.8	727
24	四	白飯 <small>履歷米</small>	奶油雞丁 <small>雞肉、奶粉、洋蔥炒</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄炒</small>	銀芽三絲 <small>綠豆芽、紅蘿蔔、木耳炒</small>	有機 小白菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔、排骨</small>	5	2.7	2	2.5	715
25	五	紫米飯 <small>履歷米、紫米</small>	沙嗲燒肉 <small>豬肉、沙茶、洋蔥炒</small>	焗烤雞丁 <small>馬鈴薯、雞丁</small>	關東什錦燒 <small>蘿蔔、油豆腐煮</small>	青菜	綠豆麥片湯 <small>綠豆、麥片</small>	4.6	3	2	2.8	723
28	一	燕麥飯 <small>履歷米、燕麥</small>	西式燉肉 <small>馬鈴薯、豬肉炒</small>	干片肉絲 <small>干片、肉絲炒</small>	鮮菇四季豆 <small>四季豆、香菇炒</small>	有機 高麗菜	香菇雞湯 <small>雞丁、香菇</small>	4.8	2.7	2	2.7	710
29	二	胚芽飯 <small>有機米、胚芽</small>	避風塘燒雞 <small>雞丁、杏鮑菇、蒜酥炒</small>	南瓜豆腐 <small>豆腐、南瓜炒</small>	雙色花椰 <small>青花菜、紅蘿蔔炒</small>	有機 油江菜	味噌蛋花湯 <small>味噌、蛋、洋蔥</small>	5	2.7	2	2.5	715
30	三	糙米飯 <small>履歷米、糙米</small>	椰漿咖哩雞 <small>雞肉、馬鈴薯、洋蔥炒</small>	沙茶玉米 <small>玉米、絞肉、紅蘿蔔炒</small>	木耳黃瓜 <small>黃瓜、木耳炒</small>	青菜	蘑菇濃湯 <small>蘑菇、馬鈴薯、奶粉</small>	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	8 次	9 次	19 次	0 次	2 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 4/8(二)低年級附水果 4/10(四)中高年級附水果