

# 臺北市仁愛國民小學 114 年 5 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**



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	四	燕麥飯 <small>履歷米、燕麥</small>	醬爆肉絲 <small>肉絲、洋葱</small>	奶油雞丁 <small>雞丁、馬鈴薯、奶粉</small>	香菇花椰 <small>花椰菜、香菇</small>	有機荷 葉白菜	玉米濃湯 <small>玉米、紅蘿蔔、奶粉</small>	5	2.4	2.6	2.8	721
2	五	白飯 <small>履歷米</small>	★香酥雞排 <small>雞排</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄</small>	高麗冬粉 <small>高麗菜、冬粉</small>	青菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜、蛋</small>	4.8	2.7	2.5	2.6	718
5	一	白飯 <small>履歷米</small>	洋釀翅腿 X2 <small>翅小腿</small>	柴魚蒸蛋 <small>蛋、三色豆</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜、紅蘿蔔</small>	有機黑 葉白菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔、排骨</small>	4.8	2.5	2.2	2.8	705
6	二	胚芽飯 <small>有機米、胚芽</small>	和風燒肉 <small>豬肉、洋葱</small>	四季肉絲 <small>四季豆、肉絲</small>	木耳蒲瓜 <small>蒲瓜、木耳</small>	有機 味美菜	紅豆薏仁湯 <small>紅豆、薏仁</small>	4.8	2.5	2.2	2.8	705
8	四	芝麻飯 <small>履歷米、芝麻</small>	糖醋里肌 <small>豬肉、洋葱</small>	焗烤起司 <small>馬鈴薯、起司</small>	咖哩花椰 <small>花椰菜、胡蘿蔔</small>	有機 青江菜	日式味噌湯 <small>味噌、豆腐</small>	5	2.2	2.4	2.8	701
9	五	糙米飯 <small>履歷米、糙米</small>	★唐揚炸雞 X3 <small>雞肉</small>	肉燥鴿蛋 X1 <small>豬肉、鴿蛋</small>	海帶銀芽 <small>海帶、豆芽</small>	青菜	羅宋湯 <small>高麗菜、番茄、洋葱</small>	4.8	2.8	2	2.7	718
12	一	白飯 <small>履歷米</small>	椰漿咖哩雞 <small>雞肉、馬鈴薯、洋葱</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋、洋葱</small>	金茸豆腐 <small>豆腐、金針菇</small>	有機 小白菜	關東煮 <small>白蘿蔔、玉米、凍豆腐</small>	5.2	2.4	2	3	728
13	二	紫米飯 <small>有機米、紫米</small>	沙嗲燒肉 <small>豬肉、沙茶</small>	雞茸玉米 <small>雞肉、玉米</small>	綜合滷味 <small>白蘿蔔、豆干、海帶</small>	有機 黑蠔菇 小松菜	酸辣湯 <small>豆腐、蛋、竹筍</small>	4.8	2.5	2.2	2.8	705
15	四	五穀飯 <small>履歷米、五穀</small>	焗烤起司 <small>馬鈴薯、花椰、起司</small>	日式蒸蛋 <small>蛋、三色豆</small>	海苔豆腐 <small>油豆腐、海苔</small>	有機黑 葉白菜	冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜、薏仁</small>	5	2.2	2.4	2.8	701
16	五	地瓜飯 <small>履歷米、地瓜</small>	BBQ 烤雞 X1 <small>雞排</small>	客家小炒 <small>豬肉絲、豆干</small>	白菜冬粉 <small>白菜、冬粉</small>	青菜	香菇雞湯 <small>雞丁、香菇</small>	5	2.4	2.6	2.8	721
19	一	紅藜飯 <small>履歷米、紅藜</small>	腰果雞丁 <small>雞丁、腰果</small>	香菇肉燥 <small>香菇、絞肉</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔</small>	有機 山菠菜	味噌蛋花湯 <small>味噌、豆腐、蛋</small>	4.8	2.8	2	2.6	713
20	二	有機白飯 <small>有機米</small>	佛蒙特咖哩 <small>豬肉、馬鈴薯、洋葱</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、高麗菜</small>	筍燴豆腐 <small>豆腐、竹筍</small>	有機 白莧菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、馬鈴薯、奶粉</small>	4.8	2.6	2.2	2.6	703
22	四	松露白醬麵 <small>麵、奶油、松露醬</small>	★香酥雞翅 <small>雞翅</small>	京醬甜不辣 <small>甜不辣、洋葱</small>	雙色花椰 <small>花椰菜、木耳</small>	有機荷 葉白菜	紫菜蛋花湯 <small>海帶芽、蛋</small>	4.8	2.7	2	3	724
23	五	糙米飯 <small>履歷米、糙米</small>	西式燉肉 <small>豬肉、馬鈴薯</small>	焗烤雞丁 <small>雞丁、起司</small>	鮮燴蒲瓜 <small>蒲瓜、紅蘿蔔</small>	青菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯、洋葱、奶粉</small>	4.8	2.7	2.8	2.8	735
26	一	五穀飯 <small>履歷米、五穀</small>	避風塘燒雞 <small>雞丁、杏鮑菇、蒜酥</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄</small>	豆皮高麗 <small>高麗菜、生豆皮</small>	有機 空心菜	白菜肉絲湯 <small>白菜、豬肉絲</small>	5.2	2.8	2	2.5	737
27	二	有機白飯 <small>有機米</small>	砂鍋魚丁 X2 <small>魚丁(補助水產品)、凍豆腐、白菜</small>	★香酥翅腿 X2 <small>翅小腿</small>	銀芽三絲 <small>豆芽、紅蘿蔔、木耳</small>	有機 味美菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍、排骨</small>	4.8	2.7	2	3	724
29	四	胚芽飯 <small>履歷米、胚芽</small>	回鍋肉片 <small>豬肉、高麗菜</small>	豆干燒雞 <small>雞肉、豆干</small>	鮮燴黃瓜 <small>黃瓜、紅蘿蔔</small>	有機 小白菜	地瓜芋頭湯 <small>地瓜、芋頭</small>	4.8	2.7	2.5	2.6	718
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	8 次	17 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\*

5/6(二)低年級附水果 5/8(四)中、高年級附水果