

臺北市仁愛國民小學 114 年 9 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



天仁盒餐

★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 营養字：第 010340 號

日期	星期	主副菜					湯品	全穀雜糧(份)	豆魚肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	熱量(仟卡)
1	一	燕麥飯 履歷米、燕麥	壽喜燒肉 肉片、柴魚、洋蔥炒	蘿蔔豆干 蘿蔔、豆干油	雙色花椰 花椰菜、青花菜炒	有機黑葉白菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	4.8	2.7	2.2	2.5	706
2	二	五穀飯 有機米、五穀	回鍋肉片 豬肉、高麗菜炒	香菇肉燥 香菇、豬絞肉煮	筍丁豆腐 豆腐、竹筍、南瓜燴	有機空心菜	蔬菜蛋花湯 高麗菜、蛋	4.8	2	2.8	2.7	677
4	四	海苔香鬆飯 履歷米、香鬆	糖醋里肌 豬肉、洋蔥炒	鮮筍肉絲 筍絲、肉絲炒	銀芽三絲 豆芽菜、胡蘿蔔、木耳炒	有機白莧菜	蘑菇濃湯 蘑菇、馬鈴薯、奶粉	5	2.4	2.2	3	720
5	五	糙米飯 履歷米、糙米	西式燉肉 馬鈴薯、豬肉煮	★香酥魚排 魚排炸	田園咖哩 馬鈴薯、毛豆、紅蘿蔔煮	青菜	羅宋湯 高麗菜、番茄、洋蔥	4.8	2.6	2.6	2.7	718
8	一	義式肉醬麵 麵、絞肉、三色豆	迷迭香烤雞 雞排烤	京醬甜不辣 甜不辣油	高麗豆皮 高麗菜、豆皮炒	有機小白菜	巧達濃湯 馬鈴薯、奶粉	4.8	2.5	2.5	2.7	708
9	二	胚芽飯 有機米、胚芽	沙嗲燒肉 豬肉、洋蔥炒	柴魚蒸蛋 蛋、柴魚炒	毛豆玉米 毛豆、玉米、紅蘿蔔炒	有機油江菜	椰香西米露 西谷米、椰漿	水果 5	2.4	2.4	2.8	716
11	四	地瓜飯 履歷米、地瓜	洋釀翅膀 X2 翅小腿燴	肉燥鴿蛋 X1 絞肉、鴿蛋煮	筍燴豆腐 豆腐、竹筍燴	有機黑葉白菜	肉骨茶湯 排骨、豆皮、蘿蔔	水果 5	2.4	2.2	2.8	711
12	五	紫米飯 履歷米、紫米	洋蔥豬排 豬排、洋蔥油	雞肉筑前煮 雞肉、蘿蔔煮	番茄洋芋 馬鈴薯、番茄煮	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨	5	2.5	2.5	2.8	726
15	一	白飯 履歷米	佛蒙特咖哩 豬肉、馬鈴薯煮	★唐揚炸雞 雞肉炸	蛋酥白菜 白菜、蛋炒	有機小松菜	柴魚味噌湯 味噌、豆腐、洋蔥	5	2.4	2.6	3	730
16	二	糙米飯 有機米、糙米	吮指翅膀 X2 翅小腿烤	番茄炒蛋 蛋、番茄炒	蝦米蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔炒	有機空心菜	酸辣湯 豆腐、豬肉絲、竹筍	5	2.6	2.2	2.6	717
18	四	紅藜飯 履歷米、紅藜	焗烤起司 馬鈴薯、青花菜、起司烤	日式蒸蛋 蛋、三色豆蒸	鮮燴蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔炒	有機荷葉白菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	豆奶 5	2.6	2	2.8	721
19	五	酢醬麵 白麵、絞肉	可樂雞翅 X1 雞翅燴	蔬菜肉片 鮮蔬、肉片炒	白菜滷 白菜、木耳油	青菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	4.8	2.6	2.8	2.4	709
22	一	五穀飯 履歷米、五穀	砂鍋魚丁 X3 魚丁、凍豆腐燴(補助水產品)	鮮菇肉片 鮮菇、豬肉炒	絲瓜燴豆腐 絲瓜、豆腐燴	有機白莧菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨	4.8	2.8	2.4	2.5	718
23	二	燕麥飯 履歷米、燕麥	椰漿咖哩雞 雞肉、馬鈴薯煮	干片肉絲 豆干片、肉絲炒	白菜金針菇 白菜、金針菇、有機木耳炒	有機黑葉白菜	養生雞湯 雞丁、紅棗	4.8	2.6	2.8	2.4	709
25	四	糙米飯 履歷米、糙米	焗烤雞丁 雞肉、馬鈴薯、起司炒	番茄炒蛋 蛋、番茄炒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉燴	有機空心菜	紫菜蛋花湯 海帶芽、蛋	5	2.5	2.5	2.6	717
26	五	芝麻飯 履歷米、芝麻	蘿勒翅膀 X2 翅小腿烤	醬爆肉絲 肉絲、洋蔥炒	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜炒	青菜	白菜肉絲湯 白菜、豬肉絲	4.8	2.5	2.4	2.8	710
29	一	補假一天										
30	二	紫米飯 有機米、紫米	和風燒肉 豬肉、洋蔥炒	杏菇薯片 杏鮑菇、豆薯炒	金茸豆腐 豆腐、金針菇炒	有機白莧菜	味噌蛋花湯 味噌、蛋	4.8	2.6	2.8	2.4	709
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	7 次	17 次	0 次	1 次		2 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

9/9(二)低年級附水果 9/11(四)中高年級附水果