

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
 ★本公司全面使用 **非基改豆製品** 及 **國產 CAS 豬肉**



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