

臺北市仁愛國民小學 114 年 10 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**



天仁盒餐

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	三	五穀飯 <small>履歷米、五穀</small>	腰果雞丁 <small>雞丁、腰果</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋、洋蔥</small>	白菜滷 <small>白菜、紅蘿蔔、木耳</small>	青菜	關東煮 <small>白蘿蔔、玉米、凍豆腐</small>	4.8	2.6	2.4	2.6	708
2	四	白飯 <small>履歷米</small>	香酥雞排 X1 <small>★雞排</small>	香菇肉燥 <small>絞肉、香菇</small>	鮮燴黃瓜 <small>黃瓜、紅蘿蔔、木耳</small>	有機小白菜	酸辣湯 <small>豬肉絲、竹筍、豆腐</small>	4.8	2.6	2.4	3	726
3	五	糙米飯 <small>履歷米、糙米</small>	和風燒肉 <small>豬肉、洋蔥</small>	蝦米蒲瓜 <small>蒲瓜、紅蘿蔔</small>	金茸豆腐 <small>豆腐、金針菇</small>	青菜	鮮筍雞湯 <small>雞丁、鮮筍</small>	4.8	2.4	2.6	2.7	703
6	一	中秋節										
7	二	紫米飯 <small>有機米、紫米</small>	香烤雞翅 X1 <small>雞翅</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄</small>	雙色花椰 <small>花椰菜</small>	有機黑葉白菜	羅宋湯 <small>高麗菜、番茄、洋蔥</small>	水果	4.8	2.4	2.8	703
8	三	芝麻飯 <small>履歷米、芝麻</small>	醬爆肉絲 <small>肉絲、洋蔥</small>	雞肉筑前煮 <small>雞肉、蘿蔔</small>	什錦冬粉 <small>高麗菜、冬粉</small>	青菜	紫菜蛋花湯 <small>海帶芽、蛋</small>	5	2.4	2.4	2.6	707
9	四	海苔香鬆飯 <small>履歷米、香鬆</small>	糖醋里肌 <small>豬肉、洋蔥</small>	咖哩洋芋 <small>洋蔥、馬鈴薯</small>	豆干海帶 <small>豆干、海帶</small>	有機白松菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜、排骨</small>	水果	5	2.4	2.4	716
10	五	國慶日										
13	一	糙米飯 <small>履歷米、糙米</small>	洋釀翅腿 X2 <small>翅小腿</small>	鮮筍肉絲 <small>竹筍、肉絲</small>	蛋酥白菜 <small>白菜、蛋、木耳</small>	有機味美菜	柴魚味噌湯 <small>味噌、豆腐、洋蔥</small>	4.8	2.5	2.6	3	724
14	二	燕麥飯 <small>有機米、燕麥</small>	佛蒙特咖哩 <small>豬肉、紅蘿蔔、馬鈴薯</small>	杏菇肉片 <small>杏鮑菇、肉片</small>	銀芽三絲 <small>豆芽、木耳、紅蘿蔔</small>	有機荷葉白菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍、排骨</small>	5	2.4	2.8	2.8	726
15	三	白飯 <small>履歷米</small>	蘿蔔燉肉 <small>蘿蔔、豬肉</small>	海苔豆腐 <small>海苔、油豆腐</small>	香菇花椰 <small>花椰菜、香菇</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米、紅蘿蔔、奶粉</small>	5	2.4	2.6	2.6	712
16	四	胚芽飯 <small>履歷米、胚芽米</small>	焗烤起司 <small>馬鈴薯、青花菜、起司</small>	日式蒸蛋 <small>蛋、三色豆</small>	番茄燴豆腐 <small>番茄、豆腐</small>	有機青松菜	綠豆麥片湯 <small>綠豆、麥片</small>	4.8	2	2	2.8	662
17	五	紅藜飯 <small>履歷米、紅藜</small>	醬燒雞塊 <small>雞肉</small>	玉米雞蓉 <small>玉米、雞肉</small>	什錦胡瓜 <small>木耳、胡瓜</small>	青菜	白菜肉絲湯 <small>白菜、肉絲</small>	5	2.4	2.4	2.6	707
20	一	紫米飯 <small>履歷米、紫米</small>	西式燉肉 <small>馬鈴薯、豬肉</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、高麗菜</small>	麻油杏菇 <small>杏鮑菇、豆薯</small>	有機小白菜	香菇雞湯 <small>雞丁、香菇</small>	5	2.6	2.6	2.6	727
21	二	五穀飯 <small>有機米、五穀</small>	洋蔥燒肉 <small>肉片、洋蔥</small>	蒲瓜金針菇 <small>蒲瓜、有機金針菇</small>	綜合滷味 <small>白蘿蔔、豆干、海帶</small>	有機小松菜	蔬菜蛋花湯 <small>蔬菜、蛋</small>	4.8	2.4	2.8	2.4	694
22	三	糙米飯 <small>履歷米、糙米</small>	脆皮雞翅 X1 <small>★雞翅</small>	干片肉絲 <small>豆干片、肉絲</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜、胡蘿蔔</small>	青菜	冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜、薏仁</small>	4.8	2.8	2.6	2.6	728
23	四	白飯 <small>履歷米</small>	椰漿咖哩雞 <small>雞肉、馬鈴薯、洋蔥</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄</small>	海帶銀芽 <small>綠豆芽、海帶</small>	有機山菠菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔、排骨</small>	5	2.5	2.5	2.6	717
24	五	補假一天										
27	一	糙米飯 <small>履歷米、糙米</small>	回鍋肉片 <small>豬肉、高麗菜</small>	唐揚炸雞 X2 <small>★雞丁</small>	咖哩三色 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆</small>	有機油江菜	味噌蛋花湯 <small>味噌、豆腐、蛋</small>	5	2.5	2.2	2.8	719
28	二	地瓜飯 <small>有機米、地瓜</small>	奶油雞丁 <small>雞肉、奶粉、洋蔥</small>	鮮菇肉片 <small>杏鮑菇、肉片</small>	白菜滷 <small>白菜、紅蘿蔔、木耳</small>	有機青松菜	黑糖山粉圓 <small>冬瓜糖、山粉圓</small>	5	2.6	2.8	2.4	723
29	三	白飯 <small>履歷米</small>	蔥燒魚丁 X2 <small>鯊魚丁(補助水產品)</small>	咖哩鳥蛋 X1 <small>馬鈴薯、絞肉、鳥蛋</small>	木耳蒲瓜 <small>蒲瓜、木耳</small>	青菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、馬鈴薯、奶粉</small>	5	2.3	2.5	2.6	702
30	四	酢醬麵 <small>白麵、絞肉</small>	可樂雞翅 X1 <small>雞翅</small>	京醬甜不辣 <small>甜不辣</small>	香菇四季豆 <small>香菇、四季豆</small>	有機荷葉白菜	玉米蛋花湯 <small>玉米、蛋</small>	豆奶	5	2.6	2.5	734
31	五	五穀飯 <small>履歷米、五穀</small>	避風塘燒雞 <small>雞丁、杏菇、蒜酥</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、絞肉</small>	高麗腐皮 <small>高麗菜、生豆皮</small>	青菜	肉骨茶湯 <small>排骨、豆皮、蘿蔔</small>	4.8	2.6	2.5	2.6	711
		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	10 次	20 次	0 次	0 次	3 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 * 10/7(二) 低年級附水果 10/8(四) 中高年級附水果