

 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 猪肉**



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