

臺北市仁愛國民小學 114 年 11 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)	
3	一	燕麥飯 履歷米、燕麥	鮮菇燒肉 鮮菇、豬肉煮	焗烤雞丁 雞丁、起司烤	什錦蒲瓜 木耳、蒲瓜炒	有機小白菜	紫菜蛋花湯 海帶芽、蛋	5	2.8	2.2	2.5	728	
4	二	糙米飯 有機米、糙米	嫩雞親子丼 雞肉、蛋、洋蔥炒	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜、絞肉炒	海帶銀芽 豆芽菜、海帶絲炒	有機黑葉白菜	柴魚味噌湯 味噌、柴魚、豆腐	5.2	2.2	2.8	2.7	721	
6	四	白飯 履歷米	香酥雞排 ★雞排炸	番茄炒蛋 蛋、番茄炒	咖哩三色 馬鈴薯、紅蘿蔔煮	有機味美菜	椰香西米露 西谷米、椰漿	5.2	2.4	2.2	3	734	
7	五	五穀飯 履歷米、五穀	壽喜燒肉 豬肉、時蔬炒	糖醋魚丁 X2 水煮魚丁、洋蔥燴	金茸豆腐 豆腐、金針菇炒	青菜	關東煮 白蘿蔔、玉米、甜不辣	5	3	2	2.7	747	
10	一	義式肉醬麵 麵、絞肉、三色豆	香酥雞翅 X1 ★雞翅炸	京醬甜不辣 ◎ 甜不辣、洋蔥炒	香菇花椰 花椰菜、香菇煮	有機青江菜	巧達濃湯 馬鈴薯、奶粉	5.2	2.4	2.5	2.7	728	
11	二	海苔香鬆飯 有機米、香鬆	西式燉肉 馬鈴薯、豬肉炒	雞肉筑前煮 蘿蔔、雞丁、油豆腐煮	海帶豆干 海帶、豆干油	有機小白菜	黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨	水果	5	2.5	2.4	2.5	710
13	四	胚芽飯 履歷米、胚芽	洋釀翅膀 X2 翅膀燴	鮮筍肉絲 筍絲、肉絲炒	蛋酥白菜 白菜、蛋油	有機白松菜	日式味噌湯 味噌、豆腐、洋蔥	水果	5	2.4	2.6	2.8	721
14	五	五穀飯 履歷米、五穀	蔥燒豬排 豬排、洋蔥油	玉米雞蓉 玉米、雞肉炒	什錦胡瓜 胡瓜、木耳炒	青菜	酸辣湯 豆腐、豬肉絲、竹筍	5	2.4	2.4	2.6	721	
17	一	糙米飯 履歷米、糙米	香滷雞翅 X1 雞翅油	肉燥鴿蛋 X1 豬肉、鴿蛋炒	高麗豆皮 高麗菜、生豆皮炒	有機黑葉白菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	5.2	2.4	2.4	3	739	
18	二	紫米飯 有機米、紫米	酥炸魚丁 X3 ★水煮魚丁炸(補助水產品)	綜合滷味 白蘿蔔、豆干、海帶油	麻油杏菇 有機杏鮑菇、豆薯炒	有機青松菜	紅豆湯圓 紅豆、湯圓	5.2	2.2	2.2	2.6	701	
20	四	白飯 履歷米	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	有機小松菜	薑絲竹筍湯 竹筍、薑絲	5	2	2.6	2.8	691	
21	五	地瓜飯 履歷米、地瓜	回鍋肉片 豬肉、高麗菜炒	豆干燒雞 雞肉、豆干炒	沙茶玉米 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔炒	青菜	白菜肉絲湯 白菜、肉絲	5.2	2.5	2.5	2.4	722	
24	一	體表會補假											
25	二	白飯 有機米	佛蒙特咖哩 豬肉、馬鈴薯煮	海苔豆腐 油豆腐、海苔炒	鐵板豆芽 綠豆芽、紅蘿蔔炒	有機味美菜	羅宋湯 高麗菜、馬鈴薯、番茄	5.2	2.6	2.8	2.8	755	
27	四	雜糧飯 履歷米、雜糧	蘿蔔燉肉 肉角、蘿蔔油	糖醋雞丁 雞丁、馬鈴薯、洋蔥炒	鮮燴黃瓜 黃瓜、木耳炒	有機荷葉白菜	養生雞湯 雞丁、紅棗	豆奶	5	2.8	2.5	2.6	740
28	五	芝麻飯 履歷米、芝麻	唐揚炸雞 X2 ★雞塊炸	五香肉燥 豬絞肉、豆干煮	香菇四季豆 四季豆、香菇炒	青菜	番茄豆腐湯 番茄、豆腐	5	2.8	2.6	2.8	751	
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	7 次	6 次	15 次	0 次	1 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

11/11(二)低年級附水果 11/13(四)中高年級附水果