

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
 ★本公司全面使用**非基改豆製品**及**國產 CAS 豬肉**



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