



# 台北仁愛國小

菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等，不適合其過敏體質者食用。◎營養師：黃詠怡（營養字第 3906 號）

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	金雞 雞柳	豆 雞肉	蔬 菜	油 脂	熱量												
1	一	白飯 白米	洋芋燒豬 豬肉、洋芋、燒	番茄炒蛋 雞蛋、洋蔥、番茄、炒	塔香海帶 海帶區、蔬菜、九層塔、炒	有機小白菜	甜 摩摩喳喳 鳳梨、芋頭、西谷米、椰漿	5.7	2.4	2.1	2.4	740												
2	二	小米有機飯 有機白米、小米	烤 雞 排×1 雞排×1、烤	豆瓣肉燴筍 竹筍、豬肉、木耳、燒	熱炒高麗 高麗菜、蔬菜、炒	有機福山高筍	味噌海苔湯 豆腐、海苔、味噌	5.5	2.3	2.3	2.3	719												
4	四	【焗烤】 奶香肉茸 義大利麵 麵、蔬菜、豬肉、起司	春川年糕雞 雞肉、年糕、大白菜、燒	烤 魚 塊 ×2 魚塊×2、烤	萵菇鮮瓜 鮮瓜、鮮菇、蔬菜、煮	有機油豆菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋	5.8	2.5	2	2.4	752												
5	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	蔥爆肉柳 豬柳、洋蔥、青蔥、炒	雪蓮子煨凍腐 凍豆腐、蔬菜、臘嘴豆、燒	香鬆蕪菁 結頭菜、鮮菇、海苔、香鬆、煮	標章蔬菜	金針鮮雞湯 蔬菜、雞肉、金針花	5.5	2.3	2.1	2.3	714												
8	一	紅麴 炒 飯 白米、蔬菜、豬肉、青豆、紅麴	蒲 燒 魚×1 魚排×1、蒸	白菜燴肉片 大白菜、豬肉、蔬菜、燒	雲耳炒筍 竹筍、木耳、蔬菜、炒	有機青松菜	小魚味噌湯 豆腐、小魚乾、味噌	5.5	2.3	2.3	2.3	719												
9	二	有機白飯 有機白米	烤 豬 肉 條×4 豬肉條×4、烤	蒸 蛋 雞蛋、蔬菜、蒸	脆炒海帶絲 海帶絲、芹菜、蔬菜、炒	有機包心白菜	結菜雞湯 結頭菜、雞肉、枸杞	水果 (低)	5.7	2.3	2.1	2.4	732											
11	四	糙米飯 白米、糙米	味噌番茄燻肉 豬肉、蘿蔔、番茄、燻	★炸 鹽 酥 雞×3 雞肉×3、炸	彩蔬高麗 高麗菜、彩椒、炒	有機蘿蔓高筍	沙茶牛肉羹 竹筍、鮮菇、豬肉、蔬菜	水果 (中 高)	5.5	2.4	2.2	2.3	724											
12	五	麥片飯 白米、麥片	筍香雞 雞肉、竹筍、鮮菇、燒	【焗烤】 奶香南瓜蛋 雞蛋、南瓜、毛豆、起司、焗	豆芽蔬炒 豆芽菜、蔬菜、炒	標章蔬菜	海苔蛋花湯 海苔、蔬菜、雞蛋	5.7	2.4	2.1	2.4	740												
15	一	白飯 白米	醃醃豬肉 豬肉、雙色蘿蔔、煮	蒸 蛋 雞蛋、蔬菜、蒸	蒜香海根 海帶根、蔬菜、蒜、炒	有機山菠菜	糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米	5.6	2.4	2	2.3	726												
16	二	胚芽有機飯 有機白米、胚芽	★炸 翅 小 腿×2 翅小腿×2、炸	螞蟻上樹 高麗菜、粉條、豬絞肉、蔬菜、炒	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜、煮	有機荷蘭豆、有機黑 綠豆	甜 冬至湯圓 紅豆、小湯圓	5.8	2.3	2.1	2.3	735												
18	四	海苔 香鬆飯 白米、海苔、香鬆(附包)	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、蔬菜、炒	洋芋四方干 四方干、洋芋、青豆、煮	時筍炒菇 竹筍、木耳、鮮菇、炒	有機福山高筍	鮑菇大醬湯 豆腐、鮑菇、蔬菜	5.7	2.4	2.2	2.4	742												
19	五	燕麥飯 白米、燕麥	韓式鮮魚煲 魚肉、凍豆腐、大白菜、燒(補助水產品)	雞肉關東煮 雞肉、蘿蔔、玉米筍、煮	腰果玉米 玉米、結頭菜、毛豆、腰果、煮	標章蔬菜	刈菜雞湯 刈菜、雞肉、蔬菜	5.8	2.3	2	2.4	737												
22	一	鮮 菇 螺 旋 麵 麵、蔬菜、鮮菇	醬香雞翅×1 雞翅×1、烤	★炸 豬 肉 酥×3 豬肉×3、炸	味噌時蔬 蘿蔔、海帶丁、蔬菜、煮	有機廣島菜	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、玉米	5.7	2.3	2.1	2.3	728												
23	二	紅藜有機飯 有機白米、紅藜	聖誕 茄汁燒豬 豬肉、洋蔥、蔬菜、燒	什錦滷蛋×1 (友 善 蛋) 友善蛋×1、海苔、豆干、滷	枸杞時筍 竹筍、枸杞、木耳、炒	有機高麗菜	巧達濃湯 玉米、南瓜、鮮菇	豆 奶	5.7	2.3	2.1	2.4	732											
25	四	聖誕節 / 行憲紀念日快樂																						
26	五	白飯 白米	柴香豆乳雞丁 雞肉、洋蔥、柴魚片、煮	麻婆豆腐 豆腐、豬絞肉、蔬菜、青蔥、煮	紅蘿白菜 大白菜、蔬菜、煮	標章蔬菜	鮮菇排骨湯 蘿蔔、湯排、鮮菇	5.5	2.4	2.2	2.4	728												
29	一	大麥仁飯 白米、大麥仁	香燒豬排×1 豬排×1、燒	安東燻雞 雞肉、洋芋、寬粉、蔬菜、燻	雲耳高麗 高麗菜、木耳、蔬菜、炒	有機菠菜	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌	5.7	2.4	2.1	2.4	740												
30	二	有機白飯 有機白米	★炸 雞 米 花×3 雞肉×3、炸	肉茸蒸蛋 雞蛋、蔬菜、絞肉、蒸	蔬炒雙芽 黃豆芽、蔬菜、海苔、炒	有機黑 白菜	針菇肉絲湯 蔬菜、豬肉絲、金針菇	5.5	2.4	2.2	2.3	724												
主餐建議(次/月)													主餐食材條件分析(次/月)				副餐食材條件分析(次/月)				其它分析(次/月)			
重豆製品		魚肉種類		豬肉		雞肉		生鮮食材		調理肉品		生鮮食材		調理肉品		生鮮食材		調理肉品		生鮮食材		調理肉品		
1次		2次		2次		2次		1/2次		0次		3/4次		0次		0次		4次		2次		2次		