

# 臺北市仁愛國民小學 114 年 12 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](mailto: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
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<br>(份) | 豆魚蛋肉<br>(份) | 蔬菜<br>(份) | 油脂<br>(份) | 熱量<br>(仟卡) |     |
|------------|------|---------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|----------------|-----------------------------------|-------------|-------------|-----------|-----------|------------|-----|
| 1          | 一    | 紅藜飯<br><small>履歷米、紅藜</small>    | 腰果雞丁<br><small>雞丁、腰果炒</small>         | 洋蔥炒蛋<br><small>蛋、洋蔥炒</small>        | 白菜滷<br><small>白菜、紅蘿蔔、木耳煮</small>     | 有機小白菜          | 玉米蛋花湯<br><small>玉米、蛋</small>      | 5           | 2.8         | 2.2       | 2.5       | 728        |     |
| 2          | 二    | 胚芽飯<br><small>有機米、胚芽</small>    | 和風燒肉<br><small>豬肉、洋蔥炒</small>         | 雞肉筑前煮<br><small>雞肉、蘿蔔、凍豆腐炒</small>  | 木耳蒲瓜<br><small>蒲瓜、木耳炒</small>        | 有機福山萵苣         | 蘿蔔排骨湯<br><small>蘿蔔、排骨</small>     | 5.2         | 2.2         | 2.8       | 2.7       | 721        |     |
| 4          | 四    | 白飯<br><small>履歷米</small>        | 佛蒙特咖哩<br><small>豬肉、馬鈴薯、洋蔥炒</small>    | 干片肉絲<br><small>豆干片、肉絲炒</small>      | 香菇花椰<br><small>花椰菜、香菇蒸</small>       | 有機油江菜          | 地瓜芋頭湯<br><small>地瓜、芋頭</small>     | 5.2         | 2.4         | 2.2       | 3         | 734        |     |
| 5          | 五    | 香菇油飯<br><small>糯米、香菇、肉絲</small> | 避風塘燒雞<br><small>雞丁、杏菇、蒜酥炒</small>     | 海苔豆腐<br><small>海苔、油豆腐滷</small>      | 海帶銀芽<br><small>豆芽菜、海帶炒</small>       | 青菜             | 羅宋湯<br><small>高麗菜、馬鈴薯、番茄</small>  | 5           | 3           | 2         | 2.7       | 747        |     |
| 8          | 一    | 五穀飯<br><small>履歷米、五穀</small>    | 三杯雞<br><small>雞肉、九層塔炒</small>         | 蘿蔔滷肉<br><small>蘿蔔、肉角滷</small>       | 紅絲高麗<br><small>高麗菜、胡蘿蔔炒</small>      | 有機青松菜          | 關東煮<br><small>白蘿蔔、凍豆腐、甜不辣</small> | 5.2         | 2.4         | 2.5       | 2.7       | 728        |     |
| 9          | 二    | 地瓜飯<br><small>有機米、地瓜</small>    | 茄汁雞丁<br><small>雞排炒</small>            | 柴魚蒸蛋<br><small>蛋、柴魚炒</small>        | 鮮燴黃瓜<br><small>黃瓜、紅蘿蔔、木耳燴</small>    | 有機包心白菜         | 酸辣湯<br><small>竹筍、豬肉絲、豆腐</small>   | 水果          | 5           | 2.5       | 2.4       | 2.5        | 710 |
| 11         | 四    | 燕麥飯<br><small>履歷米、燕麥</small>    | 肉燥鵪鶉 x1<br><small>豬肉、鵪鶉炒</small>      | 芝麻雞丁<br><small>雞肉、芝麻炒</small>       | 什錦冬粉<br><small>高麗菜、冬粉炒</small>       | 有機蘿蔓萵苣         | 玉米濃湯<br><small>玉米、紅蘿蔔、奶粉</small>  | 水果          | 5           | 2.4       | 2.6       | 2.8        | 721 |
| 12         | 五    | 胚芽飯<br><small>履歷米、胚芽</small>    | 回鍋肉片<br><small>豬肉、高麗菜炒</small>        | 唐揚炸雞 X2<br>★雞丁炸                     | 蘿蔔豆干<br><small>蘿蔔、豆干滷</small>        | 青菜             | 香菇雞湯<br><small>雞丁、香菇</small>      | 5           | 2.4         | 2.4       | 2.6       | 721        |     |
| 15         | 一    | 紫米飯<br><small>履歷米、紫米</small>    | 洋釀翅腿 X2<br><small>翅小腿燴</small>        | 金茸豆腐<br><small>豆腐、金針菇燴</small>      | 時蔬肉絲<br><small>時蔬、肉絲炒</small>        | 有機山菠菜          | 柴魚味噌湯<br><small>味噌、豆腐、柴魚</small>  | 5.2         | 2.4         | 2.4       | 3         | 739        |     |
| 16         | 二    | 海苔香鬆飯<br><small>有機米、香鬆</small>  | 蘿蔔燉肉<br><small>豬肉、蘿蔔燉</small>         | 豆干燒雞<br><small>雞丁、豆干炒</small>       | 什錦鮮菇<br><small>有機黑蠔菇、杏鮑菇、豆薯炒</small> | 有機荷葉白菜         | 南瓜濃湯<br><small>南瓜、馬鈴薯、奶粉</small>  | 5.2         | 2.2         | 2.2       | 2.6       | 701        |     |
| 18         | 四    | 五穀飯<br><small>履歷米、五穀</small>    | 焗烤起司<br><small>馬鈴薯、青花菜、起司燴</small>    | 日式蒸蛋<br><small>蛋、三色豆蒸</small>       | 筍燴豆腐<br><small>油豆腐、竹筍滷</small>       | 有機福山萵苣         | 帶芽蛋花湯<br><small>海帶芽、蛋</small>     | 5           | 2           | 2.6       | 2.8       | 691        |     |
| 19         | 五    | 白飯<br><small>履歷米</small>        | 椰漿咖哩雞<br><small>雞肉、馬鈴薯、洋蔥炒</small>    | 綜合滷味<br><small>白蘿蔔、豆干、海帶滷</small>   | 雙色花椰<br><small>青花菜、花椰菜炒</small>      | 青菜             | 巧達濃湯<br><small>馬鈴薯、奶粉</small>     | 5.2         | 2.5         | 2.5       | 2.4       | 722        |     |
| 22         | 一    | 炸醬麵<br><small>麵、絞肉、豆干</small>   | 黑椒豬排<br><small>豬排、洋蔥滷</small>         | 京醬甜不辣<br><small>甜不辣、洋蔥、番茄醬炒</small> | 豆皮高麗<br><small>高麗菜、生豆皮炒</small>      | 有機廣島菜          | 白菜肉絲湯<br><small>白菜、肉絲</small>     | 5           | 2.4         | 2.4       | 2.6       | 721        |     |
| 23         | 二    | 糙米飯<br><small>有機米、糙米</small>    | 奶油雞丁<br><small>雞肉、馬鈴薯、洋蔥炒</small>     | 番茄炒蛋<br><small>友善蛋、番茄炒</small>      | 香菇四季豆<br><small>四季豆、紅蘿蔔、香菇炒</small>  | 有機高麗菜          | 綠豆麥片湯<br><small>綠豆、麥片</small>     | 豆奶          | 5.2         | 2.6       | 2.8       | 2.8        | 755 |
| 25         | 四    | 行憲紀念日                           |                                       |                                     |                                      |                |                                   |             |             |           |           |            |     |
| 26         | 五    | 燕麥飯<br><small>履歷米、燕麥</small>    | 西式燉肉<br><small>馬鈴薯、豬肉炒</small>        | 螞蟻上樹<br><small>冬粉、高麗菜炒</small>      | 番茄洋芋<br><small>馬鈴薯、番茄、豆腐燴</small>    | 青菜             | 蔬菜蛋花湯<br><small>大白菜、蛋</small>     | 5           | 2.8         | 2.6       | 2.8       | 751        |     |
| 29         | 一    | 糙米飯<br><small>履歷米、糙米</small>    | 蔥燒魚丁 X2<br><small>鯊魚丁(補助水產品)燴</small> | 醬爆肉絲<br><small>肉絲、洋蔥炒</small>       | 什錦蒲瓜<br><small>木耳、蒲瓜炒</small>        | 有機菠菜           | 鮮筍雞湯<br><small>雞丁、竹筍</small>      | 5.2         | 2.5         | 2.5       | 2.4       | 722        |     |
| 30         | 二    | 胚芽飯<br><small>有機米、胚芽</small>    | 黃金炸雞<br>★雞排炸                          | 咖哩三色<br><small>馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆炒</small>  | 蛋酥白菜<br><small>白菜、紅蘿蔔、蛋</small>      | 有機黑葉白菜         | 日式味噌湯<br><small>味噌、豆腐、洋蔥</small>  | 5.2         | 2.4         | 2.4       | 3         | 739        |     |
| 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                             | 8 次                                   | 17 次                                | 0 次                                  | 0 次            | 2 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\*
 12/9(二)低年級附水果 12/11(四)中高年級附水果