

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**



天仁盒餐

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)	
1	一	紅藜飯 履歷米、紅藜	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	有機小白菜	玉米蛋花湯 玉米、蛋	5	2.8	2.2	2.5	728	
2	二	胚芽飯 有機米、胚芽	和風燒肉 豬肉、洋蔥炒	雞肉筑前煮 雞肉、蘿蔔、凍豆腐炒	木耳蒲瓜 蒲瓜、木耳炒	有機福山萬苣	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	5.2	2.2	2.8	2.7	721	
4	四	白飯 履歷米	佛蒙特咖哩 豬肉、馬鈴薯、洋蔥炒	干片肉絲 豆干片、肉絲炒	香菇花椰 花椰菜、香菇煮	有機油江菜	地瓜芋頭湯 地瓜、芋頭	5.2	2.4	2.2	3	734	
5	五	香菇油飯 糯米、香菇、肉絲	避風塘燒雞 雞丁、杏菇、蒜酥炒	海苔豆腐 海苔、油豆腐滷	海帶銀芽 豆芽菜、海帶炒	青菜	羅宋湯 高麗菜、馬鈴薯、番茄	5	3	2	2.7	747	
8	一	五穀飯 履歷米、五穀	三杯雞 雞肉、九層塔炒	蘿蔔滷肉 蘿蔔、肉角滷	紅絲高麗 高麗菜、胡蘿蔔炒	有機青松菜	關東煮 白蘿蔔、凍豆腐、甜不辣	5.2	2.4	2.5	2.7	728	
9	二	地瓜飯 有機米、地瓜	茄汁雞丁 雞排炒	柴魚蒸蛋 蛋、柴魚炒	鮮燴黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔、木耳炒	有機包心白菜	酸辣湯 竹筍、豬肉絲、豆腐	水果	5	2.5	2.4	2.5	710
11	四	燕麥飯 履歷米、燕麥	肉燥鴿蛋 X1 豬肉、鴿蛋炒	芝麻雞丁 雞肉、芝麻炒	什錦冬粉 高麗菜、冬粉炒	有機蘿蔓萬苣	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	水果	5	2.4	2.6	2.8	721
12	五	胚芽飯 履歷米、胚芽	回鍋肉片 豬肉、高麗菜炒	唐揚炸雞 X2 ★雞丁炸	蘿蔔豆干 蘿蔔、豆干滷	青菜	香菇雞湯 雞丁、香菇		5	2.4	2.4	2.6	721
15	一	紫米飯 履歷米、紫米	洋釀翅膀 X2 翅小腿燴	金茸豆腐 豆腐、金針菇燴	時蔬肉絲 時蔬、肉絲炒	有機山菠菜	柴魚味噌湯 味噌、豆腐、柴魚	5.2	2.4	2.4	3	739	
16	二	海苔香鬆飯 有機米、香鬆	蘿蔔燉肉 豬肉、蘿蔔燴	豆干燒雞 雞丁、豆干炒	什錦鮮菇 有機黑蠶菇、杏鮑菇、豆薯炒	有機荷葉白菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、奶粉		5.2	2.2	2.2	2.6	701
18	四	五穀飯 履歷米、五穀	焗烤起司 馬鈴薯、青花菜、起司焗	日式蒸蛋 蛋、三色豆蒸	筍燴豆腐 油豆腐、竹筍滷	有機福山萬苣	帶芽蛋花湯 海帶芽、蛋		5	2	2.6	2.8	691
19	五	白飯 履歷米	椰漿咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、洋蔥炒	綜合滷味 白蘿蔔、豆干、海帶滷	雙色花椰 青花菜、花椰菜炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯、奶粉	5.2	2.5	2.5	2.4	722	
22	一	炸醬麵 麵、絞肉、豆干	黑椒豬排 豬排、洋蔥滷	京醬甜不辣 甜不辣、洋蔥、番茄醬炒	豆皮高麗 高麗菜、生豆皮炒	有機廣島菜	白菜肉絲湯 白菜、肉絲		5	2.4	2.4	2.6	721
23	二	糙米飯 有機米、糙米	奶油雞丁 雞肉、馬鈴薯、洋蔥炒	番茄炒蛋 友善蛋、番茄炒	香菇四季豆 四季豆、紅蘿蔔、香菇炒	有機高麗菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	豆奶	5.2	2.6	2.8	2.8	755
25	四	行憲紀念日											
26	五	燕麥飯 履歷米、燕麥	西式燉肉 馬鈴薯、豬肉炒	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜炒	番茄洋芋 馬鈴薯、番茄、豆腐煮	青菜	蔬菜蛋花湯 大白菜、蛋		5	2.8	2.6	2.8	751
29	一	糙米飯 履歷米、糙米	蔥燒魚丁 X2 鯊魚丁(補助水產品)燴	醬爆肉絲 肉絲、洋蔥炒	什錦蒲瓜 木耳、蒲瓜炒	有機菠菜	鮮筍雞湯 雞丁、竹筍		5.2	2.5	2.5	2.4	722
30	二	胚芽飯 有機米、胚芽	黃金炸雞 ★雞排炸	咖哩三色 馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆炒	蛋酥白菜 白菜、紅蘿蔔、蛋	有機黑葉白菜	日式味噌湯 味噌、豆腐、洋蔥		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