

臺北市仁愛國民小學 115 年 1、2 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 營養字：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(卡)
1	四					元旦					
2	五	海苔香鬆飯 履歷米、海苔香鬆	洋釀翅膀 X2 翅膀增	日式蒸蛋 蛋、香菇炒	蛋酥白菜 白菜、蛋炒	青菜	關東煮 白蘿蔔、玉米、油豆腐	4.8	2.4	2.6	2.7 703
5	一	糙米飯 履歷米、糙米	沙嗲燒肉 豬肉、洋蔥炒	番茄炒蛋 蛋、番茄炒	玉米雞茸 玉米、雞肉炒	有機福山萬苣	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	4.8	2.5	2.6	3 724
6	二	五穀飯 有機米、五穀	蔥燒魚丁 X2 魚丁(補助水產品增)	香菇肉燥 香菇、豬絞肉炒	豆皮高麗 高麗菜、生豆皮炒	有機小白菜	玉米濃湯 玉米、奶粉	水果 5	2.4	2.8	2.8 726
7	三	紅藜飯 履歷米、紅藜	避風塘燒雞 雞丁、杏菇、蒜酥燒	蘿蔔燉肉 豬肉、蘿蔔滷	銀芽三絲 綠豆芽、豬肉絲炒	青菜	柴魚味噌湯 柴魚、味噌、豆腐	5	2.4	2.6	2.6 712
8	四	芝麻飯 履歷米、芝麻	西式燉肉 豬肉、馬鈴薯炒	豆干燒雞 雞丁、豆干炒	什錦胡瓜 胡瓜、木耳炒	有機山茼蒿	白菜肉絲湯 白菜、肉絲	水果 5	2.3	2.5	2.6 702
9	五	夏威夷炒飯 履歷米、三色豆、鳳梨	可樂雞翅 X1 雞翅增	什錦冬粉 高麗菜、冬粉炒	鮮筍肉絲 肉絲、竹筍炒	青菜	海芽豆腐湯 紫菜、豆腐	5	2.4	2.4	2.6 707
12	一	胚芽飯 履歷米、胚芽	嫩雞親子丼 雞肉、蛋、洋蔥炒	綜合滷味 白蘿蔔、豆干、海帶油	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜炒	有機荷葉白菜	紅豆湯圓 紅豆、湯圓	豆奶 5	2.6	2.6	2.6 727
13	二	燕麥飯 有機米、燕麥	杏菇肉片 有機杏鮑菇、豬肉片炒	金茸豆腐 豆腐、南瓜、金針菇	雙色花椰 花椰菜、青花菜炒	有機高麗菜	玉米排骨湯 玉米、排骨	5	2.4	2.6	2.6 712
14	三	白飯 履歷米	醬爆肉絲 肉絲、洋蔥炒	雞肉筑前煮 雞肉、蘿蔔、凍豆腐煮	沙茶玉米 玉米、馬鈴薯炒	青菜	吻魚帶芽湯 吻仔魚、海帶芽	4.8	2.8	2.6	2.6 728
15	四	五穀飯 履歷米、五穀	焗烤起司 馬鈴薯、青花菜、起司烤	柴魚蒸蛋 蛋、柴魚增	麻油杏菇 杏鮑菇、豆薯炒	有機菠菜	南瓜濃湯 南瓜、奶粉	4.8	2.4	2.8	2.4 694
16	五	糙米飯 履歷米、糙米	佛蒙特咖哩 豬肉、馬鈴薯、洋蔥炒	玉米炒蛋 蛋、玉米炒	白菜滷 白菜、紅蘿蔔、木耳炒	青菜	香菇雞湯 雞丁、香菇	5	2.6	2.8	2.4 723
19	一	義式肉醬麵 麵、絞肉、三色豆	脆皮雞排 X1 ★雞排增	海帶豆干 豆干、海帶油	鐵板豆芽 豆芽、紅蘿蔔炒	有機 A 菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨	5	2.6	2.6	2.6 727
20	二	胚芽飯 有機米、胚芽	糖醋里肌 豬肉、洋蔥炒	千片肉絲 千片、肉絲炒	香菇花椰 花椰菜、香菇炒	有機青江菜	綠豆花生湯 綠豆、花生	5	2.3	2.5	2.6 702
21	三	白飯 履歷	腰果雞丁 雞肉、腰果炒	咖哩三色 馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆炒	鮮燴黃瓜 黃瓜、木耳燴	青菜	日式味噌湯 味噌、豆腐、洋蔥	4.8	2.8	2.6	2.6 728
22	四	糙米飯 履歷米、糙米	蔥燒豬排 豬排滷	海苔豆腐 豆腐、海苔滷	豆皮高麗 高麗菜、生豆皮炒	有機黑葉白菜	羅宋湯 高麗菜、馬鈴薯、番茄	5	2.5	2.5	2.6 717
23	五	五穀飯 履歷米、五穀	奶油雞丁 雞肉、奶粉、馬鈴薯炒	蔥燒魚丁 X2 魚丁增	金針菇蒲瓜 蒲瓜、金針菇炒	青菜	肉骨茶湯 排骨、生豆皮、蘿蔔	4.8	2.8	2.6	2.6 728

寒假

2/23	一	糙米飯 履歷米、糙米	回鍋肉片 豬肉、高麗菜炒	唐揚炸雞 X2 ★雞丁炸	海帶銀芽 豆芽、海帶絲炒	有機 菠菜	味噌蛋花湯 味噌、豆腐、蛋	5	2.5	2.2	2.8 719
24	二	地瓜飯 有機米、地瓜	焗烤雞丁 雞肉、奶粉、起司烤	鮮菇肉片 有機黑蠻姑、杏鮑菇、肉片炒	白菜滷 白菜、紅蘿蔔、木耳油	有機 蘿蔓萬苣	酸辣湯 竹筍、肉絲、紅蘿蔔	5	2.6	2.8	2.4 723
25	三	白飯 履歷米	蘿蔔滷肉 豬肉、蘿蔔滷	咖哩烏蛋 X1 馬鈴薯、絞肉、烏蛋滷	木耳蒲瓜 蒲瓜、木耳炒	青菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、奶粉	5	2.3	2.5	2.6 702
26	四	酢醬麵 白麵、絞肉	脆皮雞翅 X1 ★雞翅增	京醬甜不辣 甜不辣滷	香菇四季豆 香菇、四季豆炒	有機 廣島菜	玉米蛋花湯 玉米、蛋	5	2.6	2.5	2.8 734
27	五						228 紀念日補假				

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	9 次	9 次	20 次	0 次	0 次	3 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

1/6(二)低年級附水果 1/8(四)中高年級附水果、1/12 豆奶供高年級