

# 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](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 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)
1	四	元旦										
2	五	海苔香鬆飯 <small>臘臘米、海苔香鬆</small>	洋釀翅腿 X2 <small>翅小腿</small>	日式蒸蛋 <small>蛋、香菇</small>	蛋酥白菜 <small>白菜、蛋</small>	青菜	關東煮 <small>白蘿蔔、玉米、油豆腐</small>	4.8	2.4	2.6	2.7	703
5	一	糙米飯 <small>臘臘米、糙米</small>	沙嗲燒肉 <small>豬肉、洋蔥</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄</small>	玉米雞茸 <small>玉米、雞肉</small>	有機福 山萵苣	竹筍排骨湯 <small>竹筍、排骨</small>	4.8	2.5	2.6	3	724
6	二	五穀飯 <small>有機米、五穀</small>	蔥燒魚丁 X2 <small>鯊魚丁(補助水產品)</small>	香菇肉燥 <small>香菇、豬絞肉</small>	豆皮高麗 <small>高麗菜、生豆皮</small>	有機 小白菜	玉米濃湯 <small>玉米、奶粉</small>	水果	5	2.4	2.8	726
7	三	紅藜飯 <small>臘臘米、紅藜</small>	避風塘燒雞 <small>雞丁、杏菇、蒜酥</small>	蘿蔔燉肉 <small>豬肉、蘿蔔</small>	銀芽三絲 <small>綠豆芽、豬肉絲</small>	青菜	柴魚味噌湯 <small>柴魚、味噌、豆腐</small>	5	2.4	2.6	2.6	712
8	四	芝麻飯 <small>臘臘米、芝麻</small>	西式燉肉 <small>豬肉、馬鈴薯</small>	豆干燒雞 <small>雞丁、豆干</small>	什錦胡瓜 <small>胡瓜、木耳</small>	有機 山萵苣	白菜肉絲湯 <small>白菜、肉絲</small>	水果	5	2.3	2.5	702
9	五	夏威夷炒飯 <small>臘臘米、三色豆、鳳梨</small>	可樂雞翅 X1 <small>雞翅</small>	什錦冬粉 <small>高麗菜、冬粉</small>	鮮筍肉絲 <small>肉絲、竹筍</small>	青菜	海芽豆腐湯 <small>紫菜、豆腐</small>	5	2.4	2.4	2.6	707
12	一	胚芽飯 <small>臘臘米、胚芽</small>	嫩雞親子丼 <small>雞肉、蛋、洋蔥</small>	綜合滷味 <small>白蘿蔔、豆干、海帶</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、高麗菜</small>	有機荷 葉白菜	紅豆湯圓 <small>紅豆、湯圓</small>	豆 奶	5	2.6	2.6	727
13	二	燕麥飯 <small>有機米、燕麥</small>	杏菇肉片 <small>有機杏鮑菇、豬肉片</small>	金茸豆腐 <small>豆腐、南瓜、金針</small>	雙色花椰 <small>花椰菜、青花菜</small>	有機 高麗菜	玉米排骨湯 <small>玉米、排骨</small>	5	2.4	2.6	2.6	712
14	三	白飯 <small>臘臘米</small>	醬爆肉絲 <small>肉絲、洋蔥</small>	雞肉筑前煮 <small>雞肉、蘿蔔、凍豆腐</small>	沙茶玉米 <small>玉米、馬鈴薯</small>	青菜	吻魚帶芽湯 <small>吻仔魚、海帶芽</small>	4.8	2.8	2.6	2.6	728
15	四	五穀飯 <small>臘臘米、五穀</small>	焗烤起司 <small>馬鈴薯、青花菜、起司</small>	柴魚蒸蛋 <small>蛋、柴魚</small>	麻油杏菇 <small>杏鮑菇、豆薯</small>	有機 菠菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、奶粉</small>	4.8	2.4	2.8	2.4	694
16	五	糙米飯 <small>臘臘米、糙米</small>	佛蒙特咖哩 <small>豬肉、馬鈴薯、洋蔥</small>	玉米炒蛋 <small>蛋、玉米</small>	白菜滷 <small>白菜、紅蘿蔔、木耳</small>	青菜	香菇雞湯 <small>雞丁、香菇</small>	5	2.6	2.8	2.4	723
19	一	義式肉醬麵 <small>麵、絞肉、三色豆</small>	脆皮雞排 X1 <small>★雞排</small>	海帶豆干 <small>豆干、海帶</small>	鐵板豆芽 <small>豆芽、紅蘿蔔</small>	有機 A 菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔、排骨</small>	5	2.6	2.6	2.6	727
20	二	胚芽飯 <small>有機米、胚芽</small>	糖醋里肌 <small>豬肉、洋蔥</small>	干片肉絲 <small>干片、肉絲</small>	香菇花椰 <small>花椰菜、香菇</small>	有機 青江菜	綠豆花生湯 <small>綠豆、花生</small>	5	2.3	2.5	2.6	702
21	三	白飯 <small>臘臘米</small>	腰果雞丁 <small>雞肉、腰果</small>	咖哩三色 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆</small>	鮮燴黃瓜 <small>黃瓜、木耳</small>	青菜	日式味噌湯 <small>味噌、豆腐、洋蔥</small>	4.8	2.8	2.6	2.6	728
22	四	糙米飯 <small>臘臘米、糙米</small>	蔥燒豬排 <small>豬排</small>	海苔豆腐 <small>豆腐、海苔</small>	豆皮高麗 <small>高麗菜、生豆皮</small>	有機黑 葉白菜	羅宋湯 <small>高麗菜、馬鈴薯、番茄</small>	5	2.5	2.5	2.6	717
23	五	五穀飯 <small>臘臘米、五穀</small>	奶油雞丁 <small>雞肉、奶粉、馬鈴薯</small>	蔥燒魚丁 X2 <small>鯊魚丁</small>	金針菇蒲瓜 <small>蒲瓜、金針菇</small>	青菜	肉骨茶湯 <small>排骨、生豆皮、蘿蔔</small>	4.8	2.8	2.6	2.6	728
寒假												
2/23	一	糙米飯 <small>臘臘米、糙米</small>	回鍋肉片 <small>豬肉、高麗菜</small>	唐揚炸雞 X2 <small>★雞丁</small>	海帶銀芽 <small>豆芽、海帶</small>	有機 菠菜	味噌蛋花湯 <small>味噌、豆腐、蛋</small>	5	2.5	2.2	2.8	719
24	二	地瓜飯 <small>有機米、地瓜</small>	焗烤雞丁 <small>雞肉、奶粉、起司</small>	鮮菇肉片 <small>有機黑綠菇、杏鮑菇、肉片</small>	白菜滷 <small>白菜、紅蘿蔔、木耳</small>	有機蘿 蔓萵苣	酸辣湯 <small>竹筍、肉絲、紅蘿蔔</small>	5	2.6	2.8	2.4	723
25	三	白飯 <small>臘臘米</small>	蘿蔔滷肉 <small>豬肉、蘿蔔</small>	咖哩鳥蛋 X1 <small>馬鈴薯、絞肉、鳥蛋</small>	木耳蒲瓜 <small>蒲瓜、木耳</small>	青菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、馬鈴薯、奶粉</small>	5	2.3	2.5	2.6	702
26	四	酢醬麵 <small>白麵、絞肉</small>	脆皮雞翅 X1 <small>★雞翅</small>	京醬甜不辣 <small>甜不辣</small>	香菇四季豆 <small>香菇、四季豆</small>	有機 廣島菜	玉米蛋花湯 <small>玉米、蛋</small>	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)中年級附水果、1/12 豆奶供高年級