

臺北市仁愛國民小學 115 年 3 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
 ★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 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(仟卡)
2	一	白飯 履歷米	洋釀翅腿 X2 翅小腿帶骨	柴魚蒸蛋 蛋、柴魚片	麻油杏菇 杏鮑菇、豆薯	有機高麗菜 高麗菜	日式味噌湯 味噌、豆腐、洋蔥	5.2	2.9	1.7	2.6	741
3	二	胚芽飯 有機米、胚芽	蘿蔔滷肉 豬肉角、蘿蔔	洋蔥肉絲 豬肉絲、洋蔥	咖哩花椰 花椰菜、紅蘿蔔	有機味美菜 味美菜	玉米濃湯 玉米粒、紅蘿蔔、奶粉	5.2	2.4	2.1	2.4	705
5	四	燕麥飯 履歷米、燕麥	茄汁雞丁 雞丁、洋蔥	肉燥鴿蛋 X1 豬絞肉、鴿蛋	銀芽三絲 豆芽菜、胡蘿蔔、木耳	有機荷葉白菜 荷葉白菜	羅宋湯 高麗菜、番茄、洋蔥	4.8	2.6	2	2.7	703
6	五	五穀飯 履歷米、五穀	西式燉肉 豬肉角、馬鈴薯、紅蘿蔔	焗烤雞丁 雞丁、馬鈴薯、起司	木耳黃瓜 黃瓜、木耳	青菜	蔬菜蛋花湯 蔬菜、蛋	5	2.8	2	2.5	723
9	一	白飯 履歷米	鮮菇燒肉 有機杏鮑菇、肉片	★香酥雞塊 X2 雞胸丁	香菇四季豆 香菇、四季豆	有機大白菜 大白菜	關東煮 白蘿蔔、玉米、凍豆腐	5	2.6	2	2.6	712
10	二	胚芽飯 有機米、胚芽	三杯雞丁 雞丁、九層塔、薑	洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥	綜合滷味 白蘿蔔、豆干、海帶	有機小白菜 小白菜	紫菜蛋花湯 海帶芽、蛋	水果 5.2	2.4	2.1	2.4	705
12	四	香菇油飯 糯米、肉絲、香菇	糖醋魚丁 X3 魚丁	雞肉筑前煮 雞肉、蘿蔔、油豆腐	白菜滷 白菜、紅蘿蔔	有機山茼蒿 山茼蒿	地瓜芋頭湯 地瓜、芋頭	水果 5	2.6	2	2.5	708
13	五	地瓜飯 履歷米、地瓜	佛蒙特咖哩 豬肉角、馬鈴薯、洋蔥	客家小炒 豆干、豬肉絲	筍燴豆腐 豆腐、竹筍	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨	5.2	2.4	1.7	2.7	708
16	一	五穀飯 履歷米、五穀	腰果雞丁 雞丁、腰果	沙茶玉米 玉米、紅蘿蔔	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔	有機油江菜 油江菜	巧達濃湯 馬鈴薯、洋菇、奶粉	5	2.7	1.7	2.6	712
17	二	芝麻飯 有機米、芝麻	沙嗲燒肉 豬肉片、沙茶、洋蔥	豆干燒雞 雞肉、豆干	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜	有機福山萬	白菜肉絲湯 白菜、豬肉絲	5	2.8	1.8	2.6	722
19	四	胚芽飯 履歷米、胚芽	焗烤起司 馬鈴薯、花椰、起司	日式蒸蛋 蛋、三色豆	麻婆豆腐 豆腐、蔥	有機 A 菜 A 菜	酸辣湯 竹筍、豆腐、蛋	5	2.1	2	2.5	670
20	五	糙米飯 履歷米、糙米	★黃金炸雞 雞排	蘿蔔佃煮 蘿蔔、凍豆腐	木耳蒲瓜 蒲瓜、木耳	青菜	肉骨茶湯 排骨、蘿蔔、生豆皮	5.2	2.5	1.7	2.8	720
23	一	五穀飯 履歷米、五穀	避風塘燒雞 雞胸丁、杏鮑菇、蒜酥	番茄炒蛋 蛋、番茄	金茸豆腐 金針菇、豆腐	有機白松菜 白松菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	豆奶 5.2	2.2	1.7	3	707
24	二	燕麥飯 有機米、燕麥	回鍋肉片 豬肉、高麗菜	糖醋魚丁 X2 魚丁、洋蔥	香菇花椰 花椰菜、香菇	有機荷葉白菜 荷葉白菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、奶粉	4.8	2.8	2.4	2.6	723
26	四	白飯 履歷米	椰漿咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、洋蔥	高麗冬粉 高麗菜、冬粉	海帶銀芽 海帶絲、豆芽	有機福山萬	味噌豆腐湯 味噌、豆腐	4.8	2.8	1.8	2.7	713
27	五	酢醬麵 麵、絞肉、豆干	洋蔥豬排 豬排	★地瓜薯條 X4 薯條	香脆玉絲 竹筍、木耳	青菜	養生雞湯 雞丁、紅棗	5	2.6	2.3	3	738
30	一	紫米飯 履歷米、紫米	和風燒肉 豬肉片、洋蔥	什錦天婦羅 天婦羅、蔬菜	咖哩三色 馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆	有機黑葉白菜 葉白菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	4.8	2.8	2	2.7	718
31	二	糙米飯 有機米、糙米	★唐揚炸雞 X3 雞胸丁帶骨	香菇肉燥 香菇、絞肉	海帶豆干 豆干、海帶	有機油江菜 油江菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	5.2	2.9	1.7	2.6	741
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	調理食品	油炸品			甜湯	
1 次	1 次	8 次	8 次	18 次	0 次	1 次	1	4 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 3/10(二)低年級附水果 3/12(四)中、高年級附水果