

# 台北市仁愛國民小學 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：台北市內湖區新明路 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



天仁益餐

★本公司全面使用非基改豆製品

## 素食菜單

營養師：張宴瑄 營養字：第 010340 號

日期	星期	菜 色					
1	四	元旦					
2	五	白飯	糖醋豆包	白菜豆腐	金針菇絲瓜	蘿蔔絲餅	青菜
5	一	糙米飯	滷花干	茼蒿黃瓜	三色玉米	芝麻海帶	青菜
6	二	五穀飯	滷油豆腐	豆皮高麗	四季杏鮑菇	西芹素雞	青菜
7	三	紅藜飯	西芹豆包	綜合滷味	鍋燒白菜	銀芽三絲	青菜
8	四	芝麻飯	咖哩百頁	豆干海帶	什錦胡瓜	香菇花椰	青菜
9	五	白飯	沙茶豆干	芋頭三色	四季干片	什錦冬粉	青菜
12	一	胚芽飯	香菇卷	客家小炒	地瓜薯條	蘿蔔佃煮	青菜
13	二	燕麥飯	金茸豆腐	蒸南瓜	泰式寬粉	芹菜干絲	青菜
14	三	白飯	滷花干	芝麻海帶	咖哩花椰	塔香茄子	青菜
15	四	五穀飯	五香豆腐	毛豆干丁	木耳蒲瓜	白菜冬粉	青菜
16	五	糙米飯	麻婆豆腐	馬鈴薯三色	白菜滷	木耳蒲瓜	青菜
19	一	白飯	素茶鵝卷	香脆玉絲	鐵板豆腐	麻油杏菇	青菜
20	二	胚芽飯	黑椒素排	海帶銀芽	馬蹄條	香菇花椰	青菜
21	三	白飯	蜜汁豆包	豆芽金針菇	咖哩三色	蔬菜燒賣	青菜
22	四	糙米飯	三杯麵腸	洋菇四季	海苔豆腐	高麗豆皮	青菜
23	五	五穀飯	滷油豆腐	白菜冬粉	金針菇蒲瓜	清炒長豆	青菜
寒假							
2/23	一	糙米飯	西芹豆包	海帶銀芽	番茄豆腐	塔香茄子	青菜
24	二	地瓜飯	四季素雞	麻婆豆腐	蘿蔔佃煮	白菜滷	青菜
25	三	白飯	黑椒素排	芝麻海帶	番茄豆腐	鮮菇蒲瓜	青菜
26	四	雜糧飯	滷素雞腿	螞蟻上樹	香菇四季豆	地瓜芋頭	青菜
27	五	和平紀念日補假					

每餐提供熱量為七百五十大卡◎主食類 5.5 份肉魚豆蛋類 2.7 份油脂類 2.5 份蔬菜類 2 份

\*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\*