

臺北市仁愛國民小學 115 年 4 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) | | | | | | |
|------|----|--------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|----------------|----------------------------------|------------|--------|--------|---------|-----|-------|-----|--|----|--|
| 2 | 四 | 糙米飯 <small>履歷米、糙米</small> | 沙嗲燒肉 <small>豬肉片、洋葱、沙茶炒</small> | 雞肉筑前煮 <small>雞肉、油豆腐、蘿蔔炒</small> | 麻油杏菇 <small>杏鮑菇、豆薯炒</small> | 有機荷葉白菜 | 鮮筍雞湯 <small>雞胸丁、鮮筍</small> | 5 | 2.8 | 2 | 2.8 | 736 | | | | | |
| 3 | 五 | 兒童節補假一天 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 一 | 清明節補假一天 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 二 | 燕麥飯 <small>有機米、燕麥</small> | 糖醋里肌 <small>豬肉角、洋葱炒</small> | 綜合滷味 <small>蘿蔔、豆干、海帶滷</small> | 鮮燴黃瓜 <small>黃瓜、紅蘿蔔、木耳炒</small> | 有機小白菜 | 羅宋湯 <small>高麗菜、馬鈴薯、番茄</small> | 水果 | 5.2 | 2.2 | 2.1 | 2.7 | 703 | | | | |
| 9 | 四 | 海苔香鬆飯 <small>履歷米、香鬆</small> | 唐揚炸雞 X3 <small>★雞丁滷</small> | 肉燥滷蛋 <small>豬肉、蛋滷</small> | 什錦冬粉 <small>高麗菜、冬粉炒</small> | 有機高麗菜 | 地瓜芋頭湯 <small>地瓜、芋頭</small> | 水果 | 5.2 | 2.6 | 1.8 | 3 | 739 | | | | |
| 10 | 五 | 五穀飯 <small>履歷米、五穀</small> | 蔥燒魚丁 <small>魚丁(補助水產品)、蔥燴</small> | 嫩雞親子丼 <small>雞肉、蛋、洋葱炒</small> | 海帶銀芽 <small>豆芽菜、海帶炒</small> | 青菜 | 關東煮 <small>白蘿蔔、玉米、凍豆腐</small> | | 5 | 3 | 2 | 2.7 | 746.5 | | | | |
| 13 | 一 | 胚芽飯 <small>履歷米、胚芽</small> | 洋釀翅腿 X2 <small>翅小腿滷</small> | 回鍋肉片 <small>豬肉、高麗菜炒</small> | 洋葱炒蛋 <small>蛋、洋葱炒</small> | 有機黑葉白菜 | 肉骨茶湯 <small>排骨、凍豆腐、蘿蔔</small> | | 5.2 | 2.4 | 2.2 | 2.7 | 720.5 | | | | |
| 14 | 二 | 白飯 <small>有機米</small> | 椰漿咖哩雞 <small>雞肉、馬鈴薯、洋葱炒</small> | 干片肉絲 <small>豆干片、肉絲炒</small> | 胡瓜金針菇 <small>有機金針菇、胡瓜炒</small> | 有機味美菜 | 玉米濃湯 <small>玉米、紅蘿蔔、奶粉</small> | | 5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 713.5 | | | | |
| 16 | 四 | 海苔香鬆飯 <small>履歷米、香鬆</small> | 焗烤起司 <small>馬鈴薯、青花菜、起司燴</small> | 柴魚蒸蛋 <small>蛋、柴魚蒸</small> | 高麗豆皮 <small>高麗菜、生豆皮炒</small> | 有機白松菜 | 日式味噌湯 <small>味噌、豆腐、洋葱</small> | | 5 | 2.2 | 2.1 | 2.8 | 693.5 | | | | |
| 17 | 五 | 紅藜飯 <small>履歷米、紅藜</small> | 蘿蔔燉肉 <small>蘿蔔、豬肉滷</small> | 玉米雞蓉 <small>玉米、雞肉炒</small> | 蛋酥白菜 <small>白菜、紅蘿蔔、蛋炒</small> | 青菜 | 南瓜濃湯 <small>南瓜、馬鈴薯、奶粉</small> | | 5.4 | 2.4 | 1.9 | 2.6 | 722.5 | | | | |
| 20 | 一 | 酢醬麵 <small>麵、絞肉、豆干</small> | 洋葱豬排 <small>豬排、洋葱滷</small> | 地瓜薯條 X4 <small>★薯條炸</small> | 蘿蔔佃煮 <small>蘿蔔、凍豆腐燴</small> | 有機高麗菜 | 冬瓜排骨湯 <small>冬瓜、排骨</small> | | 5.2 | 2.4 | 2.1 | 3 | 731.5 | | | | |
| 21 | 二 | 白飯 <small>有機米</small> | 佛蒙特咖哩 <small>馬鈴薯、豬肉炒</small> | 京醬甜不辣 <small>甜不辣滷</small> | 螞蟻上樹 <small>冬粉、高麗菜炒</small> | 有機山菠菜 | 帶芽蛋花湯 <small>海帶芽、蛋</small> | | 5.2 | 2.4 | 1.8 | 2.8 | 715 | | | | |
| 23 | 四 | 五穀飯 <small>履歷米、五穀</small> | 奶油雞丁 <small>雞肉、奶粉、洋葱炒</small> | 香菇肉燥 <small>豬絞肉、香菇滷</small> | 銀芽三絲 <small>綠豆芽、紅蘿蔔、木耳炒</small> | 有機小白菜 | 蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔、排骨</small> | 豆奶 | 5 | 2.4 | 2.2 | 2.8 | 711 | | | | |
| 24 | 五 | 糙米飯 <small>履歷米、糙米</small> | 香酥雞排 X1 <small>★雞排滷</small> | 洋葱炒蛋 <small>蛋、洋葱炒</small> | 什錦蒲瓜 <small>木耳、蒲瓜炒</small> | 青菜 | 白菜肉絲湯 <small>白菜、肉絲</small> | | 5.2 | 2.5 | 2.3 | 2.4 | 717 | | | | |
| 27 | 一 | 胚芽飯 <small>履歷米、胚芽</small> | 西式燉肉 <small>馬鈴薯、豬肉炒</small> | 海苔豆腐 <small>海苔、油豆腐滷</small> | 鮮菇四季豆 <small>四季豆、香菇炒</small> | 有機味美菜 | 香菇雞湯 <small>雞胸丁、香菇</small> | | 5 | 2.8 | 2 | 2.1 | 704.5 | | | | |
| 28 | 二 | 燕麥飯 <small>有機米、燕麥</small> | 鮮菇燒肉 <small>杏鮑菇、豬肉燴</small> | 咖哩三色 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆炒</small> | 白菜滷 <small>白菜、紅蘿蔔、生豆皮炒</small> | 有機荷葉白菜 | 綠豆麥片湯 <small>綠豆、麥片</small> | | 5.2 | 2.6 | 2 | 2.8 | 735 | | | | |
| 30 | 四 | 白飯 <small>履歷米</small> | 三杯雞 <small>雞肉、九層塔、薑炒</small> | 番茄炒蛋 <small>蛋、番茄炒</small> | 木耳蒲瓜 <small>蒲瓜、木耳炒</small> | 有機青松菜 | 竹筍排骨湯 <small>竹筍、排骨</small> | | 5 | 2.8 | 2.2 | 2.6 | 732 | | | | |
| | | 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 | | 6次 | | 15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

4/7(二)低年級附水果 4/19(四)中高年級附水果