

臺北市仁愛國民小學 115 年 5 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**



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)						
4	一	糙米飯 履歷米、糙米	可樂雞翅 X1 雞翅燴	番茄炒蛋 蛋、番茄炒	香菇花椰 花椰菜、香菇炒	有機黑 葉白菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	4.8	2.5	2.6	3	724					
5	二	芝麻飯 有機米、芝麻	沙嗲燒肉 豬肉、洋葱炒	雞米花 X3 ★雞丁燴	金針菇蒲瓜 蒲瓜、金針菇炒	有機 高麗菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	5	2.4	2.8	2.8	726					
6	三	五穀飯 履歷米、五穀	醬爆肉絲 肉絲、洋葱炒	綜合滷味 白蘿蔔、豆干、海帶燴	咖哩三色 馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆炒	青菜	日式味噌湯 味噌、豆腐、洋葱	5	2.4	2.6	2.6	712					
7	四	燕麥飯 履歷米、燕麥	焗烤雞丁 雞肉、奶粉、起司燴	鮮菇肉片 香菇、杏鮑菇、肉片炒	什錦黃瓜 胡瓜、木耳炒	有機 油江菜	黑糖山粉圓 黑糖、山粉圓	5	2.3	2.5	2.6	702					
8	五	夏威夷炒飯 履歷米、三色豆、鳳梨	義式烤雞排 雞排燴 X1	蘿蔔佃煮 蘿蔔、凍豆腐燴	海帶銀芽 豆芽、海帶絲炒	青菜	羅宋湯 高麗菜、馬鈴薯、番茄	5	2.4	2.4	2.6	707					
11	一	雜糧飯 履歷米、雜糧	唐揚炸雞 X3 ★雞胸丁燴	金茸豆腐 豆腐、南瓜、金針菇炒	豆皮高麗 高麗菜、生豆皮炒	有機 小白菜	關東煮 白蘿蔔、玉米、甜不辣	5	2.6	2.6	2.6	727					
12	二	紫米飯 有機米、紫米	嫩雞親子丼 雞肉、蛋、洋葱炒	烤小雞腿 X1 翅小雞腿燴	什錦鮮菇 杏鮑菇、金針菇、有機黑木耳炒	有機 小松菜	酸辣湯 竹筍、豬肉絲、豆腐	水果	5	2.4	2.6	2.6	712				
13	三	白飯 履歷米	壽喜燒肉 豬肉、蔬菜、洋葱炒	蔥燒魚丁 X2 魚丁燴	香菇四季豆 香菇、四季豆炒	青菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	4.8	2.8	2.6	2.6	728					
14	四	香菇油飯 糯米、香菇、肉絲	避風塘燒雞 雞丁、香菇、蒜酥燴	豆干燒雞 雞丁、豆干炒	螞蟻上樹 高麗菜、冬粉、絞肉炒	有機 青江菜	肉骨茶湯 排骨、蘿蔔、凍豆腐	水果	4.8	2.4	2.8	2.4	694				
15	五	胚芽飯 履歷米、胚芽	回鍋肉片 豬肉、高麗菜炒	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					
18	一	義式肉醬麵 麵、絞肉、三色豆、木耳	洋釀翅腿 X2 翅小雞腿燴	海帶豆干 豆干、海帶燴	鮮菇花椰 花椰菜、鮮菇炒	有機黑 葉白菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、奶粉	5	2.6	2.6	2.6	727					
19	二	白飯 有機米	佛蒙特咖哩 豬肉、馬鈴薯、洋葱炒	肉燥滷蛋 X1 絞肉、友善雞蛋燴	薑絲冬瓜 冬瓜、薑絲炒	有機 白莧菜	柴魚味噌湯 味噌、豆腐、洋葱	5	2.3	2.5	2.6	702					
20	三	地瓜飯 履歷米、地瓜	腰果雞丁 雞肉、腰果炒	干片肉絲 干片、肉絲炒	鮮燴蒲瓜 蒲瓜、木耳燴	青菜	玉米排骨湯 玉米、排骨	4.8	2.8	2.6	2.6	728					
21	四	五穀飯 履歷米、五穀	焗烤起司 馬鈴薯、青花菜、起司燴	海苔豆腐 豆腐、海苔燴	日式蒸蛋 蛋、三色豆燴	有機荷 葉白菜	帶芽蛋花湯 海帶芽、蛋	5	2.5	2.5	2.6	717					
22	五	紅藜飯 履歷米、紅藜	杏菇肉片 杏鮑菇、豬肉片炒	鹹酥雞 ★雞胸丁、九層塔燴	炒大頭菜 結頭菜、蔬菜炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯、菇、蔬菜、奶粉	4.8	2.8	2.6	2.6	728					
25	一	糙米飯 履歷米、糙米	蔥燒魚丁 X2 鯊魚丁(補助水产品)燴	香菇肉燥 香菇、豬絞肉炒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、蔬菜炒	有機 空心菜	白菜肉絲湯 白菜、肉絲	豆奶	5	2.5	2.2	2.8	719				
26	二	白飯 有機米	西式燉肉 豬肉、馬鈴薯炒	雞肉筑前煮 雞肉、蘿蔔、凍豆腐燴	蛋酥白菜 白菜、蛋、木耳燴	有機 小松菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	5	2.6	2.8	2.4	723					
27	三	白飯 履歷米	蘿蔔滷肉 豬肉、蘿蔔燴	柴魚蒸蛋 蛋、柴魚燴	木耳蒲瓜 蒲瓜、木耳炒	青菜	味噌蛋花湯 味噌、豆腐、蛋	5	2.3	2.5	2.6	702					
28	四	酢醬麵 白麵、絞肉	蔥燒豬排 豬排燴	蘿蔔烏蛋 X1 蘿蔔、海帶節、烏蛋燴	鮮筍肉絲 肉絲、竹筍炒	有機 小白菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	5	2.6	2.5	2.8	734					
29	五	芝麻飯 履歷米、黑芝麻	脆皮雞排 X1 ★雞排燴	番茄炒蛋 蛋、番茄炒	高麗冬粉 高麗菜、冬粉炒	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	4.8	2.8	2.6	2.6	728					
		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		1次		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 5/12(二)低年級附水果 5/14(四)中高年級附水果