

臺北市仁愛國民小學 115 年 6 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)	
1	一	糙米飯 履歷米、糙米	嫩雞親子丼 雞肉、蛋、洋蔥	醬爆肉絲 肉絲、洋蔥	白菜滷 白菜、紅蘿蔔、生豆皮	有機白莧菜	關東煮 白蘿蔔、玉米、凍豆腐	5	2.4	2.2	2.8	711	
2	二	燕麥飯 有機米、燕麥	糖醋魚丁 魚丁(補助水產品)、洋蔥	肉燥滷蛋 X1 豬肉、蛋	高麗豆皮 高麗菜、生豆皮	有機黑葉白菜	日式味噌湯 味噌、豆腐、海帶芽	5	2.6	1.8	3	725	
4	四	芝麻飯 履歷米、黑芝麻	焗烤雞丁 清肉丁、洋蔥、起司	麻婆豆腐 豆腐、絞肉	綜合滷味 蘿蔔、豆干、海帶結	有機空心菜	黑糖山粉圓 山粉圓、冬瓜糖、黑糖	5	3	2	2.7	746.5	
5	五	酢醬麵 麵、絞肉、豆干	唐揚炸雞 X3 ★雞丁	海帶銀芽 豆芽、海帶絲、肉絲	炒大頭菜 結頭菜、木耳	青菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	5	3	2	2.7	746.5	
8	一	香菇油飯 糯米、香菇、肉絲	洋蔥豬排 豬排、洋蔥	海苔豆腐 豆腐、海苔	鮮筍肉絲 竹筍、肉絲	有機荷葉白菜	白菜蛋花湯 白菜、蛋	5	2.8	2	3	745	
9	二	胚芽飯 有機米、胚芽	三杯雞 雞肉、九層塔、薑	客家小炒 豆干片、肉絲	胡瓜黑蠔菇 有機黑蠔菇、胡瓜	有機白莧菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	水果	5	2.5	2	2.8	713.5
11	四	五穀飯 履歷米、五穀	回鍋肉片 豬肉、高麗菜	香菇肉燥 豬絞肉、香菇	雞肉筑前煮 蘿蔔、雞肉、凍豆腐	有機小松菜	柴魚味噌湯 味噌、豆腐、洋蔥	水果	5	2.6	2.1	2.8	723.5
12	五	白飯 履歷米	椰漿咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、洋蔥	蘿蔔佃煮 蘿蔔、油豆腐	銀芽三絲 綠豆芽、紅蘿蔔、木耳	青菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、奶粉	5.4	2.4	1.9	2.6	722.5	
15	一	炒烏龍麵 麵、肉絲、洋蔥	洋釀翅腿 X2 翅小腿	地瓜薯條 X4 ★薯條	香菇花椰 花椰菜、香菇	有機空心菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨	5.2	2.4	2.1	3	731.5	
16	二	五穀飯 有機米、五穀	西式燉肉 馬鈴薯、豬肉	玉米雞蓉 玉米、雞肉	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜	有機黑葉白菜	紫菜蛋花湯 海帶芽、蛋	5.2	2.4	1.8	2.8	715	
18	四	白飯 履歷米	焗烤起司 馬鈴薯、青花菜、起司	柴魚蒸蛋 蛋、柴魚	蛋酥白菜 白菜、紅蘿蔔、蛋	有機荷葉白菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	5	2.4	2.2	2.8	711	
19	五	端午節											
22	一	胚芽飯 履歷米、胚芽	沙嗲燒肉 豬肉片、沙茶	番茄炒蛋 蛋、番茄	鮮菇四季豆 四季豆、香菇	有機小白菜	香菇雞湯 雞胸丁、香菇	5	2.8	2	2.1	704.5	
23	二	白飯 有機米	佛蒙特咖哩 馬鈴薯、豬肉	豆干燒雞 雞肉、豆干	鮮燴黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔、木耳	有機空心菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	豆奶	5.1	2.6	1.8	3	732
25	四	義式肉醬麵 義大利麵、絞肉、洋蔥	香酥雞排 ★雞排	京醬甜不辣 甜不辣、洋蔥	雙色花椰 花椰菜、青花菜	有機小松菜	番茄豆腐湯 番茄、豆腐	豆奶	5	2.8	2.2	2.6	732
26	五	白飯 履歷米	蘿蔔燉肉 蘿蔔、豬肉	洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥	海帶豆干 蘿蔔、豆干、海帶	青菜	味噌蛋花湯 味噌、豆腐、蛋	5	2.8	2	2.1	704.5	
29	一	糙米飯 履歷米、糙米	奶油雞丁 雞肉、奶粉、洋蔥	咖哩三色 馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆	木耳蒲瓜 蒲瓜、木耳	有機空心菜	酸辣湯 竹筍、豆腐、肉絲	5.4	2.1	2.2	2.7	712	
30	二	五穀飯 履歷米、五穀	泰式打拋豬 豬絞肉、番茄、洋蔥、九層塔	烤翅小腿 X1 翅小腿	蘿蔔滷味 蘿蔔、豆干	青菜	羅宋湯 高麗菜、馬鈴薯、番茄	5	2.4	2.2	2.8	711	
		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	8次	17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 6/9(二)低年級附水果 6/11(四)中高年級附水果

6/23(二)低年級附履歷豆奶 6/25(四)中高年級附履歷豆奶