

臺北市仁愛國民小學 115 年 8.9 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	全蛋雞腿 (份)	豆魚 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	熱量 (仟卡)
8/31	一	糙米飯 履歷米、糙米	沙嗲燒肉 豬肉片、洋葱、沙茶炒	雞肉筑前煮 雞肉、凍豆腐、蘿蔔	有機 空心菜	鮮筍雞湯 雞胸丁、鮮筍	4.5	4	1.9	2.7	784
9/1	二	胚芽飯 有機米、胚芽	茄汁雞丁 雞肉、洋葱炒	香菇肉燥 豬絞肉、香菇	有機 白莧菜	羅宋湯 高麗菜、馬鈴薯、番茄	4.5	3.1	2.3	2.6	722
2	三	義式肉醬麵 麵、絞肉、三色豆	唐揚炸雞 X3 ★雞胸丁炸	地瓜薯條 X4 薯條	青菜	蔬菜蛋花湯 大白菜、蛋	4.5	3.1	2.2	2.5	715
3	四	燕麥飯 履歷米、燕麥	筍干滷肉 筍干、豬肉角	香烤翅腿 X1 翅小翅	有機黑 葉白菜	地瓜芋頭湯 地瓜、芋頭	5	2.8	1.8	2.8	731
4	五	五穀飯 履歷米、五穀	☆香烤腿排 X1 去骨腿排	銀芽肉絲 豆芽、肉絲炒	青菜	關東煮 白蘿蔔、玉米、油豆腐	4.7	3.5	1.9	2.6	756
7	一	胚芽飯 履歷米、胚芽	洋釀翅腿 X2 翅小翅	回鍋肉片 豬肉片、高麗菜炒	有機荷 葉白菜	肉骨茶湯 排骨、凍豆腐、蘿蔔	4.5	3.6	1.4	2.5	732.5
8	二	糙米飯 有機米、糙米	☆◎蔥燒金目鱸 X1 金目鱸	干片肉絲 豆干片、肉絲炒	有機 小松菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	4.7	3	1.8	2.6	716
9	三	白飯 履歷米	避風塘燒雞 雞丁帶骨、杏菇、蒜酥炒	碎瓜仔肉 豬絞肉、花瓜	青菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	4	2.5	2.4	2.7	649
10	四	海苔香鬆飯 履歷米、香鬆	醬爆肉絲 豬肉絲、洋葱、豆瓣醬炒	柴魚蒸蛋 蛋、柴魚	有機 空心菜	柴魚味噌湯 味噌、豆腐、洋葱	4	3.1	1.7	2.8	681
11	五	紅藜飯 履歷米、紅藜	蘿蔔燉肉 蘿蔔、豬肉角	玉米雞蓉 玉米、雞肉炒	青菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、奶粉	5.1	2.5	1.7	2.5	700
14	一	酢醬麵 麵、絞肉、豆干	洋蔥豬排 X1 豬排、洋葱	洋芋雞丁 雞丁、馬鈴薯	有機 小白菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨	4.3	2.8	1.8	2.6	673
15	二	胚芽飯 有機米、胚芽	佛蒙特咖哩 馬鈴薯、豬肉角炒	京醬甜不辣 甜不辣、洋葱	有機 白莧菜	帶芽蛋花湯 海帶芽、蛋	5.5	2	1.5	2.7	694
16	三	白飯 履歷米	醬燒雞塊 骨腿丁、薑、豆瓣醬炒	鮮筍肉絲 竹筍、豬肉絲炒	青菜	酸辣湯 豆腐、豬肉絲、竹筍	4	3.1	2.3	2.6	687
17	四	五穀飯 蔬食餐 履歷米、五穀	焗烤起司 馬鈴薯、青花菜、起司烤	日式蒸蛋 蛋、柴魚	有機 味美菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	4.1	3	1.6	2.6	667
18	五	糙米飯 履歷米、糙米	☆香酥雞腿 X1 ★棒腿 120g 炸	洋蔥炒蛋 蛋、洋葱炒	青菜	白菜肉絲湯 白菜、肉絲	4.5	3.3	2.2	2.5	730
21	一	地瓜飯 履歷米、地瓜	西式燉肉 馬鈴薯、豬肉角炒	海苔豆腐 海苔、油豆腐	有機木耳 白莧菜	香菇雞湯 雞胸丁、香菇	4.6	3.8	1.6	2.6	764
22	二	燕麥飯 有機米、燕麥	☆◎子薑小卷 X2 小卷	嫩雞親子丼 雞肉、蛋、洋葱炒	有機 空心菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	5.5	2.1	1.8	2.5	700
23	三	香菇油飯 糯米、肉絲、香菇	豆干燒雞 雞肉、豆干炒	蛋酥白菜 白菜、蛋炒	青菜	蘑菇濃湯 馬鈴薯、洋菇、奶粉	4.9	3	1.7	2.6	727.5
24	四	白飯 履歷米	三杯雞 雞肉、九層塔、薑炒	番茄炒蛋 蛋、番茄炒	有機黑 葉白菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	4	3.1	2.3	2.6	687
29	二	五穀飯 有機米、五穀	蘿蔔燒肉 豬肉角、蘿蔔、孜然炒	肉燥滷蛋 絞肉、蛋	有機 白莧菜	味噌蛋花湯 味噌、豆腐、蛋	4.5	3.1	2.3	2.6	722
30	三	芝麻飯 履歷米、芝麻	糖醋魚丁 鮭魚丁(補助水產品)	醬爆肉絲 豬肉絲、洋葱、豆瓣醬炒	青菜	玉米排骨湯 玉米、排骨	4.5	3.3	2.2	2.5	730
		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	3 次	8 次	9 次	21 次	0 次	1 次	3 次	2 次	

*本菜單含有堅果、花生、甲殼、麩質之穀物、蛋、奶類、魚類等及其製品，有過敏性體質者請小心選擇食用 ☆精選餐◎在地水產品★油炸品