

臺北市仁愛國民小學 115 年 10 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	四	白飯 履歷米	避風塘燒雞 雞丁帶骨、杏菇、蒜酥炒	回鍋肉片 豬肉片、高麗菜炒	有機小白菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	4	3.1	1.7	2.8	681
2	五	胚芽飯 履歷米、胚芽	☆古早味豬排 X1 豬肉排燻	番茄炒蛋 蛋、番茄炒	履歷青菜	鮮筍雞湯 雞丁、鮮筍	4.5	3.1	2.3	2.6	722
5	一	糙米飯 履歷米、糙米	佛蒙特咖哩 馬鈴薯、豬肉角炒	香滷雞翅 X1 三節翅燻	有機空心菜	玉米蛋花湯 玉米、蛋	4.5	4	1.9	2.7	784
6	二	燕麥飯 有機米、燕麥	醬爆肉絲 豬肉絲、洋葱、豆瓣醬炒	洋芋雞丁 雞丁、馬鈴薯炒	有機黑葉白菜	羅宋湯 高麗菜、番茄、洋葱	水果 4.5	3.1	2.3	2.6	722
7	三	芝麻飯 履歷米、芝麻	☆◎香酥鯛魚 X1 ★帶皮鯛魚、蒜酥、杏鮑菇炸	香菇肉燥 豬絞肉、香菇燻	履歷青菜	酸辣湯 豬肉絲、竹筍、豆腐	4.5	3.1	2.2	2.5	715
8	四	香菇油飯 糯米、肉絲、香菇	腰果雞丁 雞肉、洋葱、腰果炒	海苔豆腐 豆腐、海苔燻	有機小松菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨	5	2.8	1.8	2.8	731
9	五	國慶日補假									
12	一	糙米飯 履歷米、糙米	洋釀翅腿 X2 翅小腿燻	蛋酥白菜 白菜、蛋炒	有機金針菇 味美菜	柴魚味噌湯 味噌、豆腐、洋葱	4.5	3.6	1.4	2.5	732.5
13	二	五穀飯 有機米、五穀	里肌豬排 X1 豬肉排燻	雞肉筑前煮 雞肉、凍豆腐、蘿蔔炒	有機荷葉白菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	水果 4.7	3	1.8	2.6	716
14	三	義式肉醬麵 麵、三色豆、絞肉	☆烤雞腿排 X1 去骨雞腿排炸	地瓜薯條 X4 ★薯條炸	履歷青菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	4.5	3.1	2.3	2.6	722
15	四	胚芽飯 蔬食餐 履歷米、胚芽	焗烤起司 馬鈴薯、青花菜、起司燻	日式蒸蛋 蛋、三色豆蒸	有機白松菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	4	2.5	2.4	2.7	649
16	五	紅藜飯 履歷米、紅藜	和風燒肉 豬肉片、柴魚炒	豆干燒雞 雞肉、豆干炒	履歷青菜	巧達濃湯 馬鈴薯、洋葱、奶粉	5.1	2.5	1.7	2.5	700
19	一	嘉義雞肉飯 履歷米、雞肉	鮮筍燉肉 豬肉角、竹筍燻	綜合滷味 白蘿蔔、豆干、海帶燻	有機小白菜	香菇雞湯 雞丁、香菇	4.3	2.8	1.8	2.6	673
20	二	五穀飯 有機米、五穀	☆◎三杯魷魚 魷魚圈、杏鮑菇、九層塔炒	芝麻雞丁 雞肉、洋葱、芝麻炒	有機小松菜	蔬菜蛋花湯 蔬菜、蛋	水果 5.5	2	1.5	2.7	694
21	三	糙米飯 履歷米、糙米	西式燉肉 豬肉角、馬鈴薯燻	烤翅小腿 X1 翅小腿燻	履歷青菜	番茄豆腐湯 番茄、豆腐	4	3.1	2.3	2.6	687
22	四	白飯 履歷米	椰漿咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、洋葱炒	玉米炒蛋 蛋、玉米炒	有機山菠菜	關東煮 蘿蔔、玉米、油豆腐	4.7	3	1.8	2.6	716
23	五	燕麥飯 履歷米、燕麥	唐揚炸雞 X3 ★雞胸丁炸	肉燥滷蛋 豬肉、滷蛋燻	履歷青菜	日式味噌湯 味噌、豆腐、柴魚	豆奶 4.5	3.3	2.2	2.5	730
26	一	光復節補假									
27	二	地瓜飯 有機米、地瓜	◎糖醋魚丁 鯉魚丁(補助水產品)燻	嫩雞親子丼 雞肉、蛋、洋葱炒	有機青松菜	黑糖山粉圓 冬瓜糖、山粉圓	水果 5.5	2.1	1.8	2.5	700
28	三	海苔香鬆飯 履歷米、香鬆	☆香酥雞腿 X1 ★棒腿炸	鮮筍肉絲 竹筍、豬肉絲炒	履歷青菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、奶粉	4.9	3	1.7	2.6	727.5
29	四	酢醬麵 麵、絞肉、豆干	洋蔥豬排 X1 豬排、洋葱燻	京醬甜不辣 甜不辣、洋葱燻	有機荷葉白菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨	4	3.1	2.3	2.6	687
30	五	五穀飯 履歷米、五穀	三杯雞 雞肉、九層塔、薑炒	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜炒	履歷青菜	肉骨茶湯 排骨、豆皮、白菜	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	新鮮食材	調理食品	魚肉類	油炸品	甜湯	
		1 次	3 次	8 次	8 次	20 次	0 次	1 次	4 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**