

臺北市龍安國民小學 111 年 12 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



天仁盒餐

營養師：張宴瑄 營養字：010340 號

★本公司全面使用非基改豆製品

肉品均採用國產 CAS 產品，無使用進口肉品(含豬肉、雞肉之各部位及其加工品)

日期	星期	主副菜					湯 品		全穀 雜糧 (份)	豆魚 蛋白 (份)	蔬 菜 (份)	油 脂 (份)	熱量 (仟 卡)
1	四	海苔香鬆飯 白米、海苔香鬆	紅燒雞丁 雞丁、番茄、馬鈴薯煮	洋蔥肉絲 洋蔥、肉絲炒	香菇花椰 香菇、花椰菜炒	有機菜	玉米排骨湯 玉米、排骨	水果	5	2.5	2	2.5	700
2	五	白飯 白米	和風燒肉 豬肉、年糕炒	虱目魚排 ★虱目魚炸	木耳蒲瓜 蒲瓜、木耳炒	青菜	帶芽蛋花湯 海帶芽、蛋	水果	4.8	2.7	2.2	2.7	715
5	一	五穀飯 白米、五穀米	茄汁魚丁 魚丁燴(補助水產品)	玉米炒蛋 蛋、玉米炒	白菜滷 白菜、紅蘿蔔滷	有機菜	日式味噌湯 味噌、豆腐、洋蔥	水果	4.6	3	2	2.8	723
6	二	茄汁炒飯 蔬食餐有機米、三色豆	奶香焗烤 豆干、馬鈴薯、起司烤	香菇蒸蛋 香菇、蛋蒸	高麗豆皮 高麗菜、生豆皮炒	有機菜	關東煮 白蘿蔔、玉米、凍豆腐	牛 奶	4.8	2.2	2	2.6	668
8	四	燕麥飯 白米、燕麥	蘿蔔燉肉 豬肉、蘿蔔油	肉燥鴿蛋 豬肉、鴿蛋炒	什錦冬粉 高麗菜、冬粉炒	有機菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、奶粉	水果	4.6	3	2	2.8	723
9	五	義式茄汁麵 麵、番茄、絞肉	迷迭香烤雞 雞排烤	洋蔥肉絲 肉絲、洋蔥炒	蘿蔔佃煮 蘿蔔、紅蘿蔔、凍豆腐煮	青菜	酸辣湯 竹筍、豬肉絲、豆腐	水果	4.8	2.7	2	2.7	710
12	一	芝麻飯 白米、芝麻	蔥燒雞柳 雞丁、蘿蔔、蔥炒	回鍋肉片 豬肉、高麗菜炒	鮮燴黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔、木耳燴	有機菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	水果	5	2.7	2	2.5	715
13	二	糙米飯 有機米、糙米	砂鍋石斑魚 石斑魚、大白菜、沙茶煮	番茄炒蛋 蛋、番茄炒	焗汁洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆煮	有機菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	牛 奶 豆 奶	4.6	3	2	2.8	723
15	四	紫米飯 有機米、紫米	洋釀翅膀 X2 翅小腿燴	綜合滷味 豆干、白蘿蔔、烏蛋滷	咖哩花椰 白花、青花煮	有機菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	水果 豆 奶	4.8	2.8	2.2	2.8	727
16	五	白飯 白米	佛蒙特咖哩 豬肉、馬鈴薯煮	麥克雞塊 X2 ★雞塊炸	蛋酥白菜 白菜、蛋炒	青菜	香菇雞湯 雞丁、香菇	水果	4.8	2.7	2	2.7	710
19	一	香菇油飯 糯米、香菇、肉絲	時蔬肉片 肉片、時蔬炒	蒲燒鯛魚 鯛魚烤	什錦蒲瓜 木耳、蒲瓜炒	有機菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	水果 豆 奶	5	2.8	1.8	2.6	722
20	二	五穀飯 有機米、五穀	西式燉肉 馬鈴薯、豬肉炒	泰式打拋諸 豬肉、番茄、洋蔥炒	關東什錦燒 蘿蔔、甜不辣、貢丸煮	有機菜	紫菜蛋花湯 海帶芽、蛋	牛 奶	5	2.7	2	2.5	715
22	四	白飯 白米	椰漿咖哩雞 雞肉、馬鈴薯煮	旗魚排 ★旗魚排炸	豆皮高麗 高麗菜、生豆皮炒	有機菜	紅豆湯圓 紅豆、湯圓	水果	4.8	2.7	2	2.7	710
23	五	炸醬麵 麵、絞肉、豆干	洋蔥豬排 豬排、洋蔥滷	鮮蔬鍋貼 鍋貼炸	白菜冬粉 白菜、冬粉炒	青菜	味增蛋花湯 味增、豆腐、蛋	水果	4.6	3	2	2.8	723
26	一	夏威夷炒飯 白米、三色豆、鳳梨	壽喜燒肉 豬肉、薑炒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉炒	番茄洋芋 番茄、馬鈴薯煮	有機菜	竹筍雞湯 竹筍、雞丁	水果	5	2.5	2	2.5	700
27	二	胚芽飯 有機米、胚芽	鮮蔬石斑魚 石斑魚、番茄、黃椒煮	肉燥滷蛋 豬肉、滷蛋炒	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜炒	有機菜	白菜肉絲湯 白菜、肉絲	牛 奶 豆 奶	5	2.8	1.8	2.6	722
29	四	糙米飯 白米、糙米	蘑菇豬柳 豬肉、蘑菇炒	豆干雞丁 豆干、雞丁、米血炒	麻油杏菇 杏鮑菇、豆薯炒	有機菜	黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨	水果 豆 奶	5	2.8	1.8	2.6	722
30	五	地瓜飯 白米、地瓜	脆皮雞翅 ★雞翅炸	咖哩肉醬 豬絞肉、洋蔥煮	金草豆腐 豆腐、金針菇燴	青菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔、香菇	水果	5	2.7	2	2.5	715
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)			
豆製品	魚肉海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他			油炸品		甜湯	
1 次	3 次	7 次	7 次	18 次	0 次	3 次	0 次			4 次		2 次	

週一、四附水果，低年級 12/6 鮮奶其他週水果、中高年級每周二附鮮奶