

臺北市龍安國民小學 112 年 3 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](mailto: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 肉(份)	蔬 菜(份)	油 脂(份)	熱 量 (仟 卡)
2	四	海苔香鬆飯 白米、海苔	紅燒雞丁 雞丁、番茄、馬鈴薯	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
3	五	白飯 白米	和風燒肉 豬肉、柴魚炒	玉米炒蛋 蛋、玉米炒	木耳蒲瓜 蒲瓜、木耳炒	青菜	帶芽蛋花湯 海帶芽、蛋		4.8	2.7	2.2	2.7	715
6	一	五穀飯 白米、五穀	避風塘燒雞 雞丁、杏鮑、蒜酥炒	香菇肉燥 絞肉、香菇炒	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
7	二	燕麥飯 有機米、燕麥蔬食餐	焗烤食蔬 青花菜、豆干、馬鈴薯、起司	日式蒸蛋 蛋、三色豆蒸	什錦冬粉 高麗菜、冬粉炒	有機菜	關東煮 白蘿蔔、玉米、凍豆腐	牛 奶	4.8	2.8	2.2	2.8	727
9	四	義式肉醬麵 麵、番茄、絞肉	洋蔥豬排 豬排、洋蔥滷	地瓜薯條 ★薯條炸	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔炒	有機菜	蘑菇濃湯 洋菇、馬鈴薯、奶粉	水果	4.6	3	2	2.8	723
10	五	紫米飯 白米、紫米	允指翅膀 X2 翅膀炸	客家小炒 肉絲、千片炒	雙色花椰 花椰菜炒	青菜	酸辣湯 竹筍、豬肉絲、豆腐		4.8	2.7	2	2.7	710
13	一	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	有機菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	水果	5	2.7	2	2.5	715
14	二	五穀飯 有機米、五穀	醬爆肉絲 肉絲、洋蔥炒	可樂雞翅 雞翅炸	咖哩花椰 白花、青花煮	有機菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	牛 奶	4.6	3	2	2.8	723
16	四	咖哩炒飯 白米、三色豆	筍干滷肉 肉角、筍干滷	洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥炒	什錦年糕 高麗菜、年糕炒	有機菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	水果	4.8	2.2	2	2.6	668
17	五	白飯 白米	沙嗲豬柳 豬肉、洋蔥炒	千片肉絲 千片、肉絲炒	高麗豆皮 高麗菜、生豆皮炒	青菜	香菇雞湯 香菇、雞丁		4.8	2.7	2	2.7	710
20	一	芝麻飯 白米、芝麻	茄汁魚丁 魚丁滷(補助水產品)	時蔬肉片 肉片、時蔬炒	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
21	二	五穀飯 有機米、五穀	西式燉肉 馬鈴薯、豬肉炒	泰式打拋豬 豬肉、番茄、洋蔥炒	關東什錦燒 蘿蔔、玉米、凍豆腐煮	有機菜	紫菜蛋花湯 海帶芽、蛋	牛 奶	5	2.7	2	2.5	715
23	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
24	五	炸醬麵 麵、絞肉、豆干	香滷雞翅 雞翅滷	蔬菜鍋貼 X2 鍋貼炸	白菜滷 白菜、紅蘿蔔炒	青菜	味噌蛋花湯 味噌、豆腐、蛋		4.6	3	2	2.8	723
25	六	糙米飯 白米、糙米	里肌豬排 豬排滷	番茄炒蛋 蛋、番茄炒	焗汁洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆煮	有機菜	黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨		5	2.5	2	2.5	700
27	一	夏威夷炒飯 白米、三色豆、鳳梨	壽喜燒肉 豬肉、薑炒	香菇蒸蛋 香菇、蛋蒸	鮮筍豆腐 豆腐、竹筍炒	有機菜	養生雞湯 紅棗、雞丁	水果	5	2.8	1.8	2.6	722
28	二	胚芽飯 有機米、胚芽	三杯雞 雞肉、九層塔炒	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	4.8	2.7	2	2.7	710
30	四	糙米飯 白米、糙米	砂鍋石斑魚 石斑魚、白菜煮	脆皮翅膀 X1 ★雞翅膀炸	麻油杏菇 杏鮑菇、豆薯炒	有機菜	番茄豆腐湯 番茄、豆腐	水果	5	2.7	2	2.5	715
31	五	地瓜飯 白米、地瓜	蘑菇豬柳 豬肉、蘑菇炒	豆干雞丁 豆干、雞丁炒	金茸豆腐 豆腐、金針菇滷	青菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔、香菇		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	2 次	10 次	6 次	19 次	0 次		1 次	4 次		4 次	2 次		

週一、四附水果, 低年級 3/7 鮮奶其他週水果、中高年級每周二附鮮奶