

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 傳真: 2793-5664
 ★本公司全面使用非基改豆製品



天仁食餐

營養師: 張宴瑄 營養字: 010340 號

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 _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		
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、杏菇、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 _烤	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	允指翅腿 X2 翅腿 _烤	客家小炒 肉絲、干片 _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 _烤	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	干片肉絲 干片、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 _烤 (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 _烤	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	脆皮翅腿 X1 ★雞翅 _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 _燴	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)							
豆蛋製品		魚肉海鮮		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	

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