

臺北市龍安國民小學 114 年 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



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)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	熱量(千卡)
1	一	燕麥飯 腹壓米、燕麥	壽喜燒肉 肉片、柴魚、洋葱炒	蘿蔔豆干 蘿蔔、豆干炒	雙色花椰 花椰菜、青花菜炒	有機菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	4.8	2.7	2.2	2.5	706
2	二	五穀飯 有機米、五穀	焗烤起司 馬鈴薯、青花菜、起司炒	日式蒸蛋 蛋、三色豆蒸	筍丁豆腐 豆腐、竹筍、南瓜炒	有機菜	蔬菜蛋花湯 高麗菜、蛋	4.8	2	2.8	2.7	677
3	三	白飯 腹壓米	香烤雞翅 雞翅烤	麻油杏菇 杏鮑菇、洋葱炒	木耳黃瓜 黃瓜、木耳炒	青菜	日式味噌湯 豆腐、味噌	4.8	2.7	2.5	2.4	709
4	四	海苔香鬆飯 腹壓米、香鬆	糖醋里肌 豬肉、洋葱炒	鮮筍肉絲 筍絲、肉絲炒	銀芽三絲 豆芽菜、胡蘿蔔、木耳炒	有機菜	蘑菇濃湯 蘑菇、馬鈴薯、奶粉	5	2.4	2.2	3	720
5	五	糙米飯 腹壓米、糙米	西式燉肉 馬鈴薯、豬肉煮	★旗魚排 旗魚排炸	田園咖哩 馬鈴薯、毛豆、紅蘿蔔煮	青菜	羅宋湯 高麗菜、番茄、洋葱	4.8	2.6	2.6	2.7	718
8	一	義式肉醬麵 麵、絞肉、三色豆	迷迭香烤雞 雞排烤	京醬甜不辣 甜不辣炒	高麗豆皮 高麗菜、豆皮炒	有機菜	巧達濃湯 馬鈴薯、奶粉	4.8	2.5	2.5	2.7	708
9	二	胚芽飯 有機米、胚芽	沙嗲燒肉 豬肉、洋葱炒	洋蔥炒蛋 蛋、洋葱炒	毛豆玉米 毛豆、玉米、紅蘿蔔炒	有機菜	椰香西米露 西谷米、椰漿	5	2.4	2.4	2.8	716
10	三	白飯 腹壓米	★黃金魚塊 X3 魚塊炸	海苔豆腐 豆腐、海苔炒	黑椒黃豆芽 黃豆芽、紅蘿蔔炒	青菜	關東煮 白蘿蔔、玉米、貢丸	4.8	2.6	2.4	2.6	708
11	四	地瓜飯 腹壓米、地瓜	洋釀翅腿 X2 翅小腿燴	肉燥鵝蛋 絞肉、鵝蛋煮	筍燴豆腐 豆腐、竹筍燴	有機菜	肉骨茶湯 排骨、豆皮、蘿蔔	5	2.4	2.2	2.8	711
12	五	紫米飯 腹壓米、紫米	洋蔥豬排 豬排、洋葱炒	雞肉筑前煮 雞肉、蘿蔔、油豆腐煮	番茄洋芋 馬鈴薯、番茄煮	青菜	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔、貢丸	5	2.5	2.5	2.8	726
15	一	白飯 腹壓米	佛蒙特咖哩 豬肉、馬鈴薯煮	★香酥雞塊 雞肉炸	蛋酥白菜 白菜、蛋炒	有機菜	柴魚味噌湯 味噌、豆腐、洋葱	5	2.4	2.6	3	730
16	二	糙米飯 有機米、糙米	吮指翅腿 X2 翅小腿燴	番茄炒蛋 蛋、番茄炒	蝦米蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔炒	有機菜	酸辣湯 豆腐、豬肉絲、竹筍	5	2.6	2.2	2.6	717
17	三	五穀飯 腹壓米、五穀	避風塘燒雞 雞塊、杏菇、蒜酥炒	沙茶玉米 玉米、紅蘿蔔炒	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔炒	青菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、奶粉	4.8	2.5	2.5	2.6	703
18	四	紅藜飯 腹壓米、紅藜	回鍋肉片 豬肉、高麗菜炒	香菇肉燥 香菇、豬絞肉煮	鮮燴蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔炒	有機菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	5	2.6	2	2.8	721
19	五	酢醬麵 白麵、絞肉	可樂雞翅 雞翅燴	蔬菜鍋貼 鍋貼燴	白菜滷 白菜、肉皮燴	青菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	4.8	2.6	2.8	2.4	709
22	一	五穀飯 腹壓米、五穀	糖醋魚丁 X3 魚丁、洋葱燴(補助水产品)	鮮菇肉片 鮮菇、豬肉炒	絲瓜燴豆腐 絲瓜、豆腐燴	有機菜	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔、魚丸	4.8	2.8	2.4	2.5	718
23	二	燕麥飯 有機米、燕麥	椰漿咖哩雞 雞肉、馬鈴薯煮	干片肉絲 干片、肉絲炒	白菜金針菇 白菜、金針菇、有機木耳炒	有機菜	養生雞湯 雞丁、紅棗	4.8	2.6	2.8	2.4	709
24	三	胚芽飯 腹壓米、胚芽	蘿蔔燉肉 豬肉、蘿蔔燴	杏菇凍豆腐 杏鮑菇、凍豆腐、豆薯炒	香菇花椰 花椰菜、香菇炒	青菜	黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨	4.8	2.6	2.2	2.8	712
25	四	糙米飯 腹壓米、糙米	奶油雞丁 雞肉、馬鈴薯、奶粉炒	番茄炒蛋 蛋、番茄炒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉燴	有機菜	紫菜蛋花湯 海帶芽、蛋	5	2.5	2.5	2.6	717
26	五	芝麻飯 腹壓米、芝麻	蘿勒翅腿 X2 翅小腿燴	醬爆肉絲 肉絲、洋葱炒	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜炒	青菜	白菜肉絲湯 白菜、豬肉絲	4.8	2.5	2.4	2.8	710
29	一	補假一天										
30	二	紫米飯 有機米、紫米	和風燒肉 豬肉、洋葱炒	麻油杏菇 杏鮑菇、米血炒	金茸豆腐 豆腐、金針菇炒	有機菜	味噌蛋花湯 味噌、蛋	4.8	2.6	2.8	2.4	709
		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	2 次	9 次	9 次	21 次	2 次	1 次		4 次		2 次

水果第一週全校供應、第二、三週中高年級供應、第四週高年級供應