

臺北市龍安小學附設幼稚園 115 年 1、2 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 (仟大卡)	
1	四													
2	五	海苔香鬆飯 履歷米、海苔香鬆	洋釀翅腿 X2 翅小腿帶骨 140g 炸	日式蒸蛋 蛋 50g、三色豆 10g 蒸	蛋酥白菜 白菜 80g、蛋 10g 炒	青菜 青菜 80g	關東煮 白蘿蔔 40g、玉米 20g、油豆腐 10g		4.8	2.8	2	2.7	718	
5	一	糙米飯 履歷米 80g、糙米 10g	洋蔥燒肉 豬肉 70g、洋蔥 20g 炒	番茄炒蛋 蛋 40g、番茄 30g 炒	玉米雞茸 玉米 40g、雞肉 10g 炒	有機福山 萬苞 80g	竹筍排骨湯 竹筍 40g、排骨 5g		5.2	2.9	1.7	2.6	741	
6	二	五穀飯 有機米 80g、五穀 10g	滷油豆腐 油豆腐 70g 滷	焗烤起司 馬鈴薯 30g、青花菜 10g、起司 10g 烤	豆皮高麗 高麗菜 80g、豆皮 20g 炒	有機小白菜 小白菜 80g	玉米濃湯 玉米 15g、紅蘿蔔 5g、奶粉 5g	水果	5	2.1	2	2.5	670	
7	三	紅藜飯 履歷米 80g、紅藜 5g	黃瓜雞丁 雞肉 50g、黃瓜 20g 炒	蘿蔔燉肉 豬肉 50g、蘿蔔 40g 滷	銀芽三絲 綠豆芽 60g、紅蘿蔔 5g、木耳 5g 炒	青菜 青菜 80g	柴魚味噌湯 柴魚 2g、味噌 10g、豆腐 20g		4.8	2.6	2	2.7	703	
8	四	芝麻飯 履歷米 80g、芝麻 2g	西式燉肉 豬肉 60g、馬鈴薯 20g、洋蔥 10g 炒	豆干燒雞 雞丁 40g、豆干 30g 炒	什錦胡瓜 胡瓜 60g、木耳 10g 炒	有機山 筍蒿 80g	白菜肉絲湯 白菜 40g、肉絲 10g		5	2.8	2	2.5	723	
9	五	夏威夷炒飯 履歷米 80g、三色豆 5g、鳳梨 5g	茄汁雞丁 雞肉 65g、芝麻 10g 炒	什錦冬粉 高麗菜 50g、冬粉 20g 炒	鮮筍肉絲 肉絲 20g、竹筍 50g 炒	青菜 青菜 80g	海芽豆腐湯 紫菜 5g、豆腐 30g		5	2.6	2	2.6	712	
12	一	胚芽飯 履歷米 80g、胚芽 10g	嫩雞親子丼 雞肉 30g、蛋 30g、洋蔥 20g 炒	綜合滷味 白蘿蔔 30g、豆干 30g、海帶 20g 滷	螞蟻上樹 冬粉 20g、高麗菜 60g 炒	有機荷葉 白菜 80g	紅豆湯 紅豆 15g		5.2	2.4	2.1	2.4	705	
13	二	燕麥飯 有機米 80g、燕麥 10g	杏菇肉片 有機杏鮑菇 25g、豬肉片 50g 炒	金茸豆腐 豆腐 50g、南瓜 10g、金針菇 15g 烤	雙色花椰 花椰菜 40g、青花菜 40g 炒	有機高 麗菜 80g	玉米排骨湯 玉米 30g、排骨 5g	水果	5	2.6	2	2.5	708	
14	三	白飯 履歷米 80g	醬爆肉絲 肉絲 60g、洋蔥 30g 炒	雞肉筑前煮 雞肉 20g、蘿蔔 50g、冰豆腐 10g 烤	三色玉米 玉米 40g、馬鈴薯 20g 滷豆 20g 炒	青菜 青菜 80g	吻魚帶芽湯 吻仔魚 10g、海帶芽 10g		5.2	2.4	1.7	2.7	708	
15	四	五穀飯 履歷米 80g、五穀 10g	蔥燒魚丁 X2 鰯魚 100g(補助水產品) 煎	香菇肉燥 香菇 10g、豬絞肉 60g 炒	麻油杏菇 杏鮑菇 50g、豆薯 20g 炒	有機 菠菜 80g	南瓜濃湯 南瓜 25g、馬鈴薯 25g、奶粉 5g		5	2.7	1.7	2.6	712	
16	五	糙米飯 履歷米 80g、糙米 10g	糙米飯 豬肉 60g、馬鈴薯 20g、洋蔥 20g 炒	佛蒙特咖哩 蛋 50g、玉米 20g 炒	玉米炒蛋 蛋 50g、玉米 20g 炒	白菜滷 白菜 60g、紅蘿蔔 5g、木耳 5g 炒	青菜 青菜 80g	香菇雞湯 雞丁 40g、香菇 10g		5	2.8	1.8	2.6	722
19	一	義式肉醬麵 麵 100g、絞肉 20g、三色豆 10g	脆皮雞排 ★雞排帶骨 150g 炸	海帶豆干 豆干 30g、海帶 20g 滷	鐵板豆芽 豆芽 60g、紅蘿蔔 5g 炒	有機 A 菜 80g	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔 60g、排骨 5g	豆 奶	5	2.6	2.3	3	738	
20	二	胚芽飯 有機米 80g、胚芽 10g	糖醋里肌 豬肉角 70g、洋蔥 20g 炒	千片肉絲 千片 50g、肉絲 10g 炒	香菇花椰 花椰菜 60g、香菇 10g 炒	有機青 江菜 80g	綠豆麥片湯 綠豆 15g、麥片 5g	水果	5.2	2.5	1.7	2.8	720	
21	三	白飯 履歷米 80g	香菇雞丁 雞肉 65g、香菇 5g 炒	咖哩三色 馬鈴薯 40g、紅蘿蔔 10g、毛豆 10g 炒	鮮燴黃瓜 黃瓜 60g、木耳 10g 燉	青菜 青菜 80g	日式味噌湯 味噌 10g、豆腐 40g、洋蔥 10g		5.2	2.2	1.7	3	707	
22	四	糙米飯 履歷米 80g、糙米 10g	蔥燒豬排 豬排 60g、洋蔥 5g 滷	海苔豆腐 豆腐 60g、海苔 5g 滷	豆皮高麗 高麗菜 60g、豆皮 10g 炒	有機黑 葉白菜 80g	羅宋湯 高麗菜 30g、番茄 10g、洋蔥 10g		4.8	2.8	2.4	2.6	723	
23	五	五穀飯 履歷米 80g、五穀 10g	奶油雞丁 雞肉 60g、奶粉 5g、馬鈴薯 10g 炒	旗魚排 ◎★旗魚排 70g 炸	金針菇蒲瓜 蒲瓜 60g、金針菇 10g 炒	青菜 青菜 80g	肉骨茶湯 排骨 10g、豆皮 5g、蘿蔔 30g		4.8	2.8	1.8	2.7	713	

寒假

日期	星期	主菜	副菜	湯品	其他
2/23	一	糙米飯 履歷米 80g、糙米 10g	回鍋肉片 豬肉 50g、高麗菜 40g 炒	唐揚炸雞 X2 ★雞胸丁帶骨 70g 炸	海帶銀芽 豆芽 40g、海帶絲 30g 炒
24	二	地瓜飯 有機米 80g、地瓜 10g	焗烤雞丁 雞肉 60g、奶粉 5g、起司 10g 烤	鮮菇肉片 有機黑蝶豆 20g、杏鮑菇 20g、肉片 20g 烤	白菜滷 白菜 60g、紅蘿蔔 10g、肉皮 5g 滷
25	三	白飯 履歷米 80g	蘿蔔滷肉 豬肉 60g、蘿蔔 30g 滷	咖哩烏蛋 X1 馬鈴薯 40g、絞肉 20g、烏蛋 10g 滷	木耳蒲瓜 蒲瓜 65g、木耳 5g 炒
26	四	酢醬麵 白麵 100g、絞肉 20g	芝麻雞丁 雞肉 65g、芝麻 10g 炒	京醬甜不辣 ◎甜不辣 50g、洋蔥 20g 滷	香菇四季豆 香菇 10g、四季豆 60g 炒
27	五			228 紀念日補假	
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)
豆蛋製品	魚肉海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品
1 次	1 次	9 次	9 次	20 次	0 次
青菜			油炸品		甜湯
1 次			◎調理品 ★油炸品		3 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

◎調理品 ★油炸品