

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

★本公司全面使用非基改豆製品



天仁益餐

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)
1	四	元旦												
2	五	海苔香鬆飯 <small>履歷米、海苔香鬆</small>	洋釀翅腿 X2 <small>翅小腿帶骨 140g 燴</small>	日式蒸蛋 <small>蛋 50g、三色豆 10g 燴</small>	蛋酥白菜 <small>白菜 80g、蛋 10g 炒</small>	青菜 <small>綠 80g</small>	關東煮 <small>白蘿蔔 40g、玉米 20g、油豆腐 10g</small>		4.8	2.8	2	2.7	718	
5	一	糙米飯 <small>履歷米 80g、糙米 10g</small>	洋蔥燒肉 <small>豬肉 70g、洋蔥 20g 炒</small>	番茄炒蛋 <small>蛋 40g、番茄 30g 炒</small>	玉米雞茸 <small>玉米 40g、雞肉 10g 炒</small>	有機福山萵苣 80g	竹筍排骨湯 <small>竹筍 40g、排骨 5g</small>		5.2	2.9	1.7	2.6	741	
6	二	五穀飯 <small>有機米 80g、五穀 10g</small>	滷油豆腐 <small>油豆腐 70g 燴</small>	焗烤起司 <small>馬鈴薯 30g、青花菜 40g、起司 10g 燴</small>	豆皮高麗 <small>高麗菜 80g、豆皮 20g 炒</small>	有機小白菜 80g	玉米濃湯 <small>玉米 15g、紅蘿蔔 5g、奶粉 5g</small>	水果	5	2.1	2	2.5	670	
7	三	紅藜飯 <small>履歷米 80g、紅藜 5g</small>	黃瓜雞丁 <small>雞肉 50g、黃瓜 20g 炒</small>	蘿蔔燉肉 <small>豬肉 50g、蘿蔔 40g 燴</small>	銀芽三絲 <small>綠豆芽 60g、紅蘿蔔 5g、木耳 5g 炒</small>	青菜 <small>綠 80g</small>	柴魚味噌湯 <small>柴魚 2g、味噌 10g、豆腐 20g</small>		4.8	2.6	2	2.7	703	
8	四	芝麻飯 <small>履歷米 80g、芝麻 2g</small>	西式燉肉 <small>豬肉 60g、馬鈴薯 20g、洋蔥 10g 炒</small>	豆干燒雞 <small>雞丁 40g、豆干 30g 炒</small>	什錦胡瓜 <small>胡瓜 60g、木耳 10g 炒</small>	有機山萵苣 80g	白菜肉絲湯 <small>白菜 40g、肉絲 10g</small>		5	2.8	2	2.5	723	
9	五	夏威夷炒飯 <small>履歷米 80g、三色豆 5g、鳳梨 5g</small>	茄汁雞丁 <small>雞肉 65g、芝麻 10g 炒</small>	什錦冬粉 <small>高麗菜 50g、冬粉 20g 炒</small>	鮮筍肉絲 <small>肉絲 20g、竹筍 50g 炒</small>	青菜 <small>綠 80g</small>	海芽豆腐湯 <small>紫菜 5g、豆腐 30g</small>		5	2.6	2	2.6	712	
12	一	胚芽飯 <small>履歷米 80g、胚芽 10g</small>	嫩雞親子丼 <small>雞肉 30g、蛋 30g、洋蔥 20g 炒</small>	綜合滷味 <small>白蘿蔔 30g、豆干 30g、海帶 20g 燴</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉 20g、高麗菜 60g 炒</small>	有機荷葉白菜 80g	紅豆湯 <small>紅豆 15g</small>		5.2	2.4	2.1	2.4	705	
13	二	燕麥飯 <small>有機米 80g、燕麥 10g</small>	杏菇肉片 <small>有機杏鮑菇 25g、豬肉片 50g 炒</small>	金茸豆腐 <small>豆腐 50g、南瓜 10g、金針菇 15g 炒</small>	雙色花椰 <small>花椰菜 40g、青花菜 40g 炒</small>	有機高麗菜 80g	玉米排骨湯 <small>玉米 30g、排骨 5g</small>	水果	5	2.6	2	2.5	708	
14	三	白飯 <small>履歷米 80g</small>	醬爆肉絲 <small>肉絲 60g、洋蔥 30g 炒</small>	雞肉筑前煮 <small>雞肉 20g、蘿蔔 50g、凍豆腐 10g 燴</small>	三色玉米 <small>玉米 40g、馬鈴薯 20g 毛豆 炒</small>	青菜 <small>綠 80g</small>	吻魚帶芽湯 <small>吻仔魚 10g、海帶芽 10g</small>		5.2	2.4	1.7	2.7	708	
15	四	五穀飯 <small>履歷米 80g、五穀 10g</small>	蔥燒魚丁 X2 <small>鮭魚 100g(補助水產品) 燴</small>	香菇肉燥 <small>香菇 10g、豬絞肉 60g 炒</small>	麻油杏菇 <small>杏鮑菇 50g、豆薯 20g 炒</small>	有機菠菜 80g	南瓜濃湯 <small>南瓜 25g、馬鈴薯 25g、奶粉 5g</small>		5	2.7	1.7	2.6	712	
16	五	糙米飯 <small>履歷米 80g、糙米 10g</small>	佛蒙特咖哩 <small>豬肉 60g、馬鈴薯 20g、洋蔥 20g 炒</small>	玉米炒蛋 <small>蛋 50g、玉米 20g 炒</small>	白菜滷 <small>白菜 60g、紅蘿蔔 5g、木耳 5g 炒</small>	青菜 <small>綠 80g</small>	香菇雞湯 <small>雞丁 40g、香菇 10g</small>		5	2.8	1.8	2.6	722	
19	一	義式肉醬麵 <small>麵 100g、絞肉 20g、三色豆 10g</small>	脆皮雞排 ★雞排帶骨 150g 炸	海帶豆干 <small>豆干 30g、海帶 20g 燴</small>	鐵板豆芽 <small>豆芽 60g、紅蘿蔔 5g 炒</small>	有機A 菜 80g	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔 60g、排骨 5g</small>	豆奶	5	2.6	2.3	3	738	
20	二	胚芽飯 <small>有機米 80g、胚芽 10g</small>	糖醋里肌 <small>豬肉角 70g、洋蔥 20g 炒</small>	干片肉絲 <small>干片 50g、肉絲 10g 炒</small>	香菇花椰 <small>花椰菜 60g、香菇 10g 炒</small>	有機青江菜 80g	綠豆麥片湯 <small>綠豆 15g、麥片 5g</small>	水果	5.2	2.5	1.7	2.8	720	
21	三	白飯 <small>履歷米 80g</small>	香菇雞丁 <small>雞肉 65g、香菇 5g 炒</small>	咖哩三色 <small>馬鈴薯 40g、紅蘿蔔 10g、毛豆 10g 燴</small>	鮮燴黃瓜 <small>黃瓜 60g、木耳 10g 燴</small>	青菜 <small>綠 80g</small>	日式味噌湯 <small>味噌 10g、豆腐 40g、洋蔥 10g</small>		5.2	2.2	1.7	3	707	
22	四	糙米飯 <small>履歷米 80g、糙米 10g</small>	蔥燒豬排 <small>豬排 60g、洋蔥 5g 燴</small>	海苔豆腐 <small>豆腐 60g、海苔 5g 燴</small>	豆皮高麗 <small>高麗菜 60g、豆皮 10g 炒</small>	有機黑葉白菜 80g	羅宋湯 <small>高麗菜 30g、番茄 10g、洋蔥 10g</small>		4.8	2.8	2.4	2.6	723	
23	五	五穀飯 <small>履歷米 80g、五穀 10g</small>	奶油雞丁 <small>雞肉 60g、奶粉 5g、馬鈴薯 10g 炒</small>	旗魚排 ◎★旗魚排 70g 炸	金針菇蒲瓜 <small>蒲瓜 60g、金針菇 10g 炒</small>	青菜 <small>綠 80g</small>	肉骨茶湯 <small>排骨 10g、豆皮 5g、蘿蔔 30g</small>		4.8	2.8	1.8	2.7	713	
寒假														
2/23	一	糙米飯 <small>履歷米 80g、糙米 10g</small>	回鍋肉片 <small>豬肉 50g、高麗菜 40g 炒</small>	唐揚炸雞 X2 ★雞胸丁帶骨 70g 炸	海帶銀芽 <small>豆芽 40g、海帶絲 30g 炒</small>	有機菠菜 80g	味噌蛋花湯 <small>味噌 10g、豆腐 40g、蛋 10g</small>		4.8	2.7	1.9	2.7	708	
24	二	地瓜飯 <small>有機米 80g、地瓜 10g</small>	焗烤雞丁 <small>雞肉 60g、奶粉 5g、起司 10g 燴</small>	鮮菇肉片 <small>有機黑絲菇 20g 杏鮑菇 20g、肉片 20g 燴</small>	白菜滷 <small>白菜 60g、紅蘿蔔 10g、肉皮 5g 燴</small>	有機蘿蔓萵苣 80g	黑糖山粉圓 <small>冬瓜糖 20g、山粉圓 15g</small>	水果	4.8	2.5	2	3	709	
25	三	白飯 <small>履歷米 80g</small>	蘿蔔滷肉 <small>豬肉 60g、蘿蔔 30g 燴</small>	咖哩鳥蛋 X1 <small>馬鈴薯 40g、絞肉 20g、鳥蛋 10g 燴</small>	木耳蒲瓜 <small>蒲瓜 65g、木耳 5g 炒</small>	青菜 <small>綠 80g</small>	南瓜濃湯 <small>南瓜 25g、馬鈴薯 25g、奶粉 5g</small>		5.2	2.5	1.8	2.5	709	
26	四	酢醬麵 <small>白麵 100g、絞肉 20g</small>	芝麻雞丁 <small>雞肉 65g、芝麻 10g 炒</small>	京醬甜不辣 ◎甜不辣 50g、洋蔥 20g 燴	香菇四季豆 <small>香菇 10g、四季豆 60g 炒</small>	有機廣島菜 80g	玉米蛋花湯 <small>玉米 20g、蛋 10g</small>		5.2	2.6	1.7	2.8	728	
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)			其他分析 (次/月)					
豆蛋製品	魚肉海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	魚肉類	調理食品	油炸品	甜湯					
1 次	1 次	9 次	9 次	20 次	0 次	1 次	2 次	3 次	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