

臺北市龍安國民小學 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



天仁益餐

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 (仟卡)	
1	四	元旦												
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 _燴	日式蒸蛋 蛋 50g、三色豆 10g _燴	蛋酥白菜 白菜 80g、蛋 10g _炒	青菜 綠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	沙嗲燒肉 豬肉 70g、洋葱 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 萵苣 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 40g、起司 10g _燴	豆皮高麗 高麗菜 80g、豆皮 20g _炒	有機小 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	避風塘燒雞 雞胸丁帶骨 100g、香菇 10g、蒜酥 3g _燴	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 綠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、洋葱 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 萵蒿 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	可樂雞翅 雞翅帶骨 100g _燴	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 綠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、洋葱 20g _炒	綜合滷味 白蘿蔔 30g、豆干 30g、海帶 20g _燴	螞蟻上樹 冬粉 20g、高麗菜 60g _炒	有機荷葉 白菜 80g	紅豆湯圓 紅豆 15g、湯圓 10g		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 _燴	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、洋葱 30g _炒	雞肉筑前煮 雞肉 20g、蘿蔔 50g、凍豆腐 10g _燴	沙茶玉米 玉米 50g、馬鈴薯 20g _炒	青菜 綠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 鮭魚 100g(補助水產品) _燴	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	佛蒙特咖哩 豬肉 60g、馬鈴薯 20g、洋葱 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 綠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 70g、洋葱 20g _炒	干片肉絲 干片 50g、肉絲 10g _炒	香菇花椰 花椰菜 60g、香菇 10g _炒	有機青 江菜 80g	綠豆花生湯 綠豆 15g、花生 5g	水果	5.2	2.5	1.7	2.8	720	
21	三	白飯 履歷米 80g	腰果雞丁 雞肉 65g、腰果 10g _炒	咖哩三色 馬鈴薯 40g、紅蘿蔔 10g、毛豆 10g _燴	鮮燴黃瓜 黃瓜 60g、木耳 10g _燴	青菜 綠80g	日式味噌湯 味噌 10g、豆腐 40g、洋葱 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、洋葱 5g _滷	海苔豆腐 豆腐 60g、海苔 5g _燴	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、洋葱 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 綠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														
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	有機 菠菜 80g	味噌蛋花湯 味噌 10g、豆腐 40g、蛋 10g		4.8	2.7	1.9	2.7	708	
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 _炸	鮮菇肉片 有機黑味菇 20g、杏鮑菇 20g、肉片 20g _炒	白菜滷 白菜 60g、紅蘿蔔 10g、肉皮 5g _滷	有機蘿蔓 萵苣 80g	黑糖山粉圓 冬瓜糖 20g、山粉圓 15g	水果	4.8	2.5	2	3	709	
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 _燴	木耳蒲瓜 蒲瓜 65g、木耳 5g _炒	青菜 綠80g	南瓜濃湯 南瓜 25g、馬鈴薯 25g、奶粉 5g		5.2	2.5	1.8	2.5	709	
26	四	酢醬麵 白麵 100g、絞肉 20g	脆皮雞翅 X1 ★雞翅帶骨 100g _炸	京醬甜不辣 ◎甜不辣 50g、洋葱 20g _滷	香菇四季豆 香菇 10g、四季豆 60g _炒	有機廣島 菜 80g	玉米蛋花湯 玉米 20g、蛋 10g		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	4 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