

臺北市龍安國民小學 115 年 4 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



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)	油類(份)	熱量(仟卡)
		主菜	副菜	副菜	副菜	湯品	湯品					
1	三	芝麻飯 履歷米 80g、芝麻 2g	蘿蔔燒肉 豬肉 60g、蘿蔔 20g、孜然 3g	香酥雞塊 X2 ★雞塊 70g	木耳蒲瓜 蒲瓜 70g、木耳 10g	青菜 綠 80g	玉米排骨湯 玉米 50g、排骨 5g	4.5	3.8	1.8	2.7	766.5
2	四	糙米飯 履歷米 80g、糙米 10g	沙嗲燒肉 豬肉 60g、洋葱 10g、沙茶 5g	雞肉筑前煮 雞肉 40g、油豆腐 10g、蘿蔔 20g	麻油杏菇 杏鮑菇 50g、豆薯 20g	有機苜蓿白菜 80g	鮮筍雞湯 雞胸丁 50g、鮮筍 10g	4.5	4	1.9	2.7	784
7	二	燕麥飯 有機米 80g、燕麥 10g	焗烤起司 馬鈴薯 30g、青花菜 40g、起司 15g	綜合滷味 蘿蔔 30g、豆干 30g、海帶 10g	鮮燴黃瓜 黃瓜 60g、紅蘿蔔 5g、木耳 5g	有機小白菜 80g	羅宋湯 高麗菜 20g、馬鈴薯 10g、番茄 10g	4.8	1.5	2.6	2.6	630.5
8	三	紫米飯 履歷米 80g、紫米 10g	筍干滷肉 筍干 20g、豬肉 60g	麻婆豆腐 豆腐 60g、絞肉 10g	香菇花椰 花椰菜 60g、香菇 10g	青菜 綠 80g	蔬菜蛋花湯 大白菜 50g、蛋 10g	4.5	3.1	2.2	2.5	715
9	四	海苔香鬆飯 履歷米 80g、香鬆 10g	唐揚炸雞 X3 ★雞胸丁 90g	肉燥滷蛋 豬肉 30g、蛋 50g、洋葱 10g	什錦冬粉 蔬菜 50g、冬粉 20g	有機高麗菜 80g	地瓜芋圓湯 地瓜 15g、◎芋圓 15g	5	3.8	1.4	2.8	793.5
10	五	五穀飯 履歷米 80g、五穀 10g	糖醋魚丁 鮭魚丁 70g(補助水產品)	嫩雞親子丼 雞肉 40g、蛋 20g、洋葱 10g	海帶銀芽 豆芽菜 35g、海帶絲 35g	青菜 綠 80g	關東煮 白蘿蔔 30g、玉米 20g、油豆腐 10g	4.7	3.5	1.9	2.6	756
13	一	胚芽飯 履歷米 80g、胚芽 10g	洋釀翅腿 X2 翅小腿 100g	回鍋肉片 豬肉片 40g、高麗菜 30g	洋蔥炒蛋 蛋 50g、洋葱 20g	有機黑葉白菜 80g	肉骨茶湯 排骨 10g、凍豆腐 5g、蘿蔔 10g	4.5	3.6	1.4	2.5	732.5
14	二	糙米飯 有機米 80g、糙米 10g	咖哩雞丁 雞肉 60g、馬鈴薯 10g、洋葱 10g	干片肉絲 豆干片 60g、肉絲 10g	胡瓜金針菇 有機金針菇 20g、胡瓜 60g	有機味美菜 80g	玉米濃湯 玉米 15g、紅蘿蔔 5g、奶粉 5g	4.7	3	1.8	2.6	716
15	三	白飯 履歷米 80g	避風塘燒雞 雞丁帶骨 100g、香菇 5g、蒜酥 3g	碎瓜仔肉 豬絞肉 50g、花瓜 20g	鮮菇長豆 長豆 60g、香菇 10g	青菜 綠 80g	竹筍排骨湯 竹筍 60g、排骨 5g	4	2.5	2.4	2.7	649
16	四	海苔香鬆飯 履歷米 80g、香鬆 10g	醬爆肉絲 豬肉絲 60g、洋葱 20g、豆瓣醬 10g	柴魚蒸蛋 蛋 50g、柴魚 5g	高麗豆皮 高麗菜 60g、豆皮 10g	有機白松菜 80g	柴魚味噌湯 味噌 10g、豆腐 30g、洋葱 10g	4	3.1	1.7	2.8	681
17	五	紅藜飯 履歷米、紅藜	蘿蔔燉肉 蘿蔔 20g、豬肉 60g	玉米雞蓉 玉米 60g、雞肉 20g	蛋酥白菜 白菜 60g、紅蘿蔔 5g、蛋 10g	青菜 綠 80g	南瓜濃湯 南瓜 25g、馬鈴薯 25g、奶粉 5g	5.1	2.5	1.7	2.5	700
20	一	酢醬麵 麵 100g、絞肉 15g、豆干 10g	洋蔥豬排 豬排 60g、洋葱 5g	地瓜薯條 X4 ★薯條 60g	蘿蔔佃煮 蘿蔔 40g、凍豆腐 30g	有機高麗菜 80g	冬瓜排骨湯 冬瓜 50g、排骨 5g	4.3	2.8	1.8	2.6	673
21	二	五穀飯 有機米 80g、雜糧 10g	佛蒙特咖哩 馬鈴薯 10g、豬肉 60g	京醬甜不辣 ◎甜不辣 50g、洋葱 10g	螞蟻上樹 冬粉 20g、高麗菜 50g	有機山菠菜 80g	帶芽蛋花湯 海帶芽 5g、蛋 10g	5.5	2	1.5	2.7	694
22	三	白飯 履歷米 80g	醬燒雞塊 骨腿丁 90g、薑 10g、豆瓣醬 10g	鮮筍肉絲 竹筍 40g、豬肉絲 10g	金茸豆腐 豆腐 60g、金針菇 10g、南瓜 10g	青菜 綠 80g	酸辣湯 豆腐 30g、豬肉絲 5g、竹筍 20g	4.1	3	1.6	2.6	667
23	四	五穀飯 履歷米 80g、五穀 10g	奶油雞丁 雞肉、奶粉、洋葱	香菇肉燥 豬絞肉 50g、香菇 15g	炒高麗菜 高麗菜 60g、紅蘿蔔 5g、木耳 5g	有機小白菜 80g	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔 50g、排骨 5g	4.5	3.1	2.3	2.6	722
24	五	糙米飯 履歷米 80g、糙米 10g	香酥雞排 X1 ★雞排帶骨 150g	洋蔥炒蛋 蛋 50g、洋葱 20g	什錦蒲瓜 木耳 10g、蒲瓜 60g	青菜 綠 80g	白菜肉絲湯 白菜 50g、肉絲 10g	4.5	3.3	2.2	2.5	730
27	一	地瓜飯 履歷米 80g、地瓜 10g	西式燉肉 馬鈴薯 10g、豬肉 60g	海苔豆腐 海苔 5g、油豆腐 60g	鮮菇四季豆 四季豆 60g、香菇 10g	有機味美菜 80g	香菇雞湯 雞胸丁 50g、香菇 5g	4.6	3.8	1.6	2.6	764
28	二	燕麥飯 有機米 80g、燕麥 10g	鮮菇燒肉 杏鮑菇 20g、豬肉 60g	咖哩三色 馬鈴薯 40g、紅蘿蔔 10g、毛豆 10g	白菜滷 白菜 60g、紅蘿蔔 5g、肉皮 10g	有機苜蓿白菜 80g	綠豆麥片湯 綠豆 30g、麥片 5g	5.5	2.1	1.8	2.5	700
29	三	胚芽飯 履歷米 80g、胚芽 10g	豆干燒雞 雞肉 40g、豆干 30g	旗魚排 ★◎旗魚排 50g	雙色花椰 花椰菜 40g、青花菜 40g	青菜 綠 80g	蘑菇濃湯 馬鈴薯 40g、洋葱 10g、奶粉 5g	4.9	3	1.7	2.6	727.5
30	四	白飯 履歷米 80g	三杯雞 雞肉 70g、九層塔 5g、薑 5g	番茄炒蛋 蛋 50g、番茄 20g	什錦蒲瓜 蒲瓜 60g、木耳 5g、紅蘿蔔 5g	有機青松菜 80g	竹筍排骨湯 竹筍 50g、排骨 5g	4	3.1	2.3	2.6	687
		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	3	5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 ◎調理品 ★油炸品