

臺北市龍安國民小學 115 年 6 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



天仁盒餐

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	一	糙米飯 履歷米 80g、糙米 10g	嫩雞親子丼 雞肉 40g、蛋 20g、洋葱 10g	醬爆肉絲 豬肉絲 60g、洋葱 20g、豆瓣醬 10g	白菜滷 白菜 60g、紅蘿蔔 5g、肉皮 10g	有機白 莧菜 80g	關東煮 白蘿蔔 30g、玉米 20g、油豆腐 10g	4.6	3.2	2.1	2.6	731.5	
2	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	柴魚蒸蛋 蛋 50g、柴魚 5g	什錦蒲瓜 蒲瓜 60g、紅蘿蔔 5g、木耳 5g	有機黑葉 白菜 80g	日式味噌湯 味噌 10g、豆腐 30g、海帶芽 10g	4.8	2.3	1.9	2.6	673.0	
3	三	紫米飯 履歷米 80g、紫米 10g	筍干滷肉 筍干 20g、豬肉角 60g	蔥燒魚丁 X2 鮭魚丁 70g	螞蟻上樹 冬粉 20g、高麗菜 50g	青菜 綠 80g	蘑菇濃湯 馬鈴薯 40g、洋葱 10g、奶粉 5g	4.8	3.4	1.5	2.7	750.0	
4	四	白飯 履歷米 80g	壽喜燒肉 豬肉片 60g、洋葱 10g	金茸豆腐 豆腐 60g、金針菇 10g、南瓜 10g	紅絲高麗 高麗菜 65g、紅蘿蔔 5g	有機空 心菜 80g	黑糖山粉圓 山粉圓 15g、冬瓜糖 20g、黑糖 5g	4.4	2.4	1.7	2.5	643.0	
5	五	酢醬麵 麵 100g、絞肉 15g、豆干 10g	唐揚炸雞 X3 ★雞胸丁 90g	海帶銀芽 豆芽菜 35g、海帶絲 35g、肉絲 10g	炒大頭菜 結頭菜 60g、木耳 10g	青菜 綠 80g	竹筍排骨湯 竹筍 60g、排骨 5g	3.5	3.3	2.8	2.8	688.5	
8	一	糙米飯 履歷米 80g、糙米 10g	洋蔥豬排 豬排 60g、洋葱 5g	海苔豆腐 海苔 5g、油豆腐 60g	鮮筍肉絲 竹筍 40g、豬肉絲 10g	有機荷葉 白菜 80g	白菜蛋花湯 白菜 50g、蛋 10g	4.5	3.2	1.8	2.7	721.5	
9	二	胚芽飯 有機米 80g、胚芽 10g	三杯雞 雞肉 70g、九層塔 5g、薑 5g	海苔蒸蛋 蛋 50g、海苔 5g	胡瓜黑蠔菇 有機黑蠔菇 20g、胡瓜 60g	有機白 莧菜 80g	玉米濃湯 玉米 15g、紅蘿蔔 5g、奶粉 5g	4.6	3.2	1.8	2.7	728.5	
10	三	白飯 履歷米 80g	西式燉肉 馬鈴薯 10g、豬肉角 50g、洋葱 20g	玉米雞蓉 玉米 40g、雞肉 15g、紅蘿蔔 10g	客家小炒 豆干片 40g、肉絲 10g、蔬菜 20g	青菜 綠 80g	鮮筍雞湯 雞胸丁 40g、鮮筍 20g	4.7	3.5	1.5	2.7	773.0	
11	四	五穀飯 履歷米 80g、五穀 10g	回鍋肉片 豬肉片 40g、高麗菜 30g	香菇肉燥 豬絞肉 40g、香菇 15g	雞肉筑前煮 雞肉 30g、蘿蔔 30g、油豆腐 10g	有機小 松菜 80g	柴魚味噌湯 味噌 10g、豆腐 20g、柴魚 5g	4.5	3.6	1.6	2.6	742	
12	五	白飯 履歷米 80g	咖哩雞丁 雞肉 60g、馬鈴薯 10g、洋葱 10g	蘿蔔佃煮 蘿蔔 40g、凍豆腐 30g	銀芽三絲 豆芽菜 60g、胡蘿蔔 5g、木耳 5g	青菜 綠 80g	南瓜濃湯 南瓜 25g、馬鈴薯 25g、奶粉 5g	4.3	2.5	2	2.5	651.0	
15	一	紅藜飯 履歷米 80g、紅藜 5g	洋釀翅腿 X2 翅小腿 100g	筍燴豆腐 竹筍 10g、油豆腐 60g	香菇花椰 花椰菜 60g、香菇 10g	有機空 心菜 80g	冬瓜排骨湯 冬瓜 50g、排骨 5g	4.1	2.8	2.1	2.7	671.0	
16	二	燕麥飯 有機米 80g、燕麥 10g	糖醋魚丁 鮭魚丁 70g(補助水產品)	肉燥滷蛋 豬肉 30g、蛋 50g、洋葱 10g	高麗豆皮 高麗菜 60g、豆皮 10g	有機黑 葉菜 80g	紫菜蛋花湯 海帶芽 5g、蛋 10g	4.5	3.8	1.5	2.7	759.0	
17	三	地瓜飯 履歷米 80g、地瓜 10g	醬燒雞塊 骨腿丁 90g、薑 10g、豆瓣醬 10g	旗魚排 ★旗魚排 50g	蛋酥白菜 白菜 60g、紅蘿蔔 5g、蛋 10g	青菜 綠 80g	肉骨茶湯 排骨 10g、凍豆腐 10g、蘿蔔 10g	4.2	3.1	1.5	2.8	690.0	
18	四	芝麻飯 履歷米 80g、黑芝麻 2g	焗烤雞丁 清肉丁 40g、洋葱 10g、起司 15g	麻婆豆腐 豆腐 90g、絞肉 10g	螞蟻上樹 冬粉 20g、高麗菜 50g	有機荷葉 白菜 80g	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔 50g、排骨 5g	4	3	1.8	2.7	671.5	
19	五	端午節											
22	一	胚芽飯 履歷米 80g、胚芽 10g	沙嗲燒肉 豬肉片 50g、洋葱 20g、沙茶 5g	番茄炒蛋 蛋 40g、番茄 30g	鮮菇四季豆 四季豆 60g、香菇 10g	有機小 白菜 80g	香菇雞湯 雞胸丁 40g、香菇 5g	4.5	3.6	2.1	2.8	763.5	
23	二	五穀飯 有機米 80g、五穀 10g	佛蒙特咖哩 馬鈴薯 10g、豬肉角 60g	豆干燒雞 雞肉 40g、豆干 30g	鮮燴黃瓜 黃瓜 60g、紅蘿蔔 5g、木耳 5g	有機空 心菜 80g	綠豆麥片湯 綠豆 30g、麥片 5g	4.7	3.7	1.5	2.7	765.5	
24	三	糙米飯 履歷米 80g、糙米 10g	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	白菜粉絲 冬粉 20g、大白菜 50g	青菜 綠 80g	榨菜肉絲湯 榨菜 20g、肉絲 10g	4.6	3.4	2.1	2.7	751.0	
25	四	義式肉醬麵 麵 100g、絞肉 15g、洋葱 10g	香酥雞排 X1 ★雞排帶骨 150g	京醬甜不辣 ◎甜不辣 50g、洋葱 10g	雙色花椰 花椰菜 35g、青花菜 35g	有機小 松菜 80g	番茄豆腐湯 番茄 30g、豆腐 20g	4	2.8	2	2.8	666.0	
26	五	白飯 履歷米 80g	蘿蔔燉肉 蘿蔔 20g、豬肉角 60g	洋葱炒蛋 蛋 50g、洋葱 20g	海帶豆干 海帶 40g、豆干 30g	青菜 綠 80g	味噌蛋花湯 味噌 10g、豆腐 30g、蛋 5g	4	2.9	1.6	2.5	650.0	
29	一	糙米飯 履歷米 80g、糙米 10g	奶油雞丁 雞肉 60g、奶粉 5g、洋葱 10g	咖哩三色 馬鈴薯 40g、紅蘿蔔 10g、毛豆 10g	木耳蒲瓜 蒲瓜 70g、木耳 10g	有機空 心菜 80g	酸辣湯 豆腐 30g、豬肉絲 5g、竹筍 20g	4.7	2.4	2	2.6	676.0	
30	二	五穀飯 履歷米 80g、五穀 10g	泰式打拋豬 豬絞肉 50g、洋葱 10g、番茄 10g、九層塔 5g	烤翅小腿 X1 翅小腿 60g	蘿蔔滷味 蘿蔔 40g、豆干 30g	青菜 綠 80g	羅宋湯 高麗菜 20g、馬鈴薯 10g、番茄 10g	4.6	3.4	1.8	2.6	739.0	
		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)					
		魚肉海鮮		生鮮食材		魚肉類		調理食品		油炸品		甜湯	
		1 次		21 次		1 次		2		3 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