

臺北市龍安國民小學 115 年 10 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	白飯 履歷米 80g	△避風塘燒雞 雞丁帶骨 90g、香菇 5g、蒜酥 3g 炒	△回鍋肉片 豬肉片 30g、高麗菜 30g 炒	鮮燴黃瓜 黃瓜 60g、紅蘿蔔 5g、木耳 5g 燴	有機小白菜 80g	綠豆麥片湯 綠豆 25g、麥片 5g	5.5	3.2	2.5	2.1	768
2	五	胚芽飯 履歷米 70g、胚芽 10g	壽喜燒肉 豬肉片 60g、洋葱 10g 炒	番茄炒蛋 蛋 40g、番茄 20g 炒	金茸豆腐 豆腐 40g、金針菇 10g、南瓜 10g 炒	青菜 80g	鮮筍雞湯 雞胸丁 20g、鮮筍 10g	4	3.5	1.8	2.2	678
5	一	糙米飯 履歷米 70g、糙米 10g	△佛蒙特咖哩 豬肉角 60g、馬鈴薯 15g 炒	△烤翅小腿 X1 翅小腿 60g 烤	銀芽三絲 豆芽 60g、紅蘿蔔 10g、油片絲 5g 炒	有機空心菜 80g	玉米蛋花湯 玉米 20g、蛋 5g	5	3.5	2.2	2.1	768
6	二	燕麥飯 蔬食餐 有機米 70g、燕麥 10g	焗烤起司 馬鈴薯 30g、青花菜 40g、起司 15g 烤	日式蒸蛋 蛋 50g、柴魚 5g 蒸	什錦冬粉 蔬菜 50g、冬粉 5g 炒	有機黑葉白菜 80g	羅宋湯 高麗菜 20g、番茄 10g、馬鈴薯 10g	4.8	1.6	2.4	2.3	606
7	三	▲香菇油飯 糯米 80g、香菇 5g、肉絲 5g	腰果雞丁 雞肉 70g、洋葱 15g、腰果 5g 炒	海苔豆腐 豆腐 60g、海苔 10g 燴	雙色花椰 花椰菜 40g、青花菜 40g 炒	青菜 80g	酸辣湯 豆腐 20g、豬肉絲 5g、竹筍 20g	4	3.4	2.4	2.2	685
8	四	糙米飯 履歷米 70g、糙米 10g	☆香酥旗魚 ★帶皮旗魚 80g、蒜酥 2g、香菇 5g 烤	香菇肉燥 豬絞肉 40g、香菇 10g 燴	高麗豆皮 高麗菜 70g、豆皮 5g 炒	有機小松菜 80g	冬瓜排骨湯 冬瓜 50g、排骨 5g	4	4.2	2.8	2.5	778
9	五	國慶日補假										
12	一	糙米飯 履歷米 70g、糙米 10g	洋釀翅腿 X2 翅小腿 100g 燴	菜脯炒蛋 蛋 40g、菜脯 20g 炒	白菜滷 白菜 70g、肉皮 2g 炒	有機金針味美菜 80g	柴魚味噌湯 味噌 10g、豆腐 10g、洋葱 10g	4	3.9	2.5	2.2	735
13	二	五穀飯 有機米 70g、五穀 10g	里肌豬排 豬肉排 70g 燴	雞肉筑前煮 雞肉 30g、凍豆腐 10g、蘿蔔 20g 炒	螞蟻上樹 冬粉 10g、高麗菜 50g 炒	有機荷葉白菜 80g	竹筍排骨湯 竹筍 50g、排骨 5g	4.5	3.1	2.5	2.1	710
14	三	▲義式肉醬麵 麵 90g、絞肉 10g、三色豆 5g	香烤雞翅 三節翅 100g 烤	地瓜薯條 X4 ★◎地瓜薯條 60g 炸	麻婆豆腐 豆腐 50g、絞肉 5g 燴	青菜 80g	玉米濃湯 玉米 15g、紅蘿蔔 5g、奶粉 5g	4.8	3.1	2	2.3	708
15	四	胚芽飯 履歷米 70g、胚芽 10g	和風燒肉 豬肉片 60g、洋葱 10g 炒	京醬甜不辣 ◎甜不辣 40g、洋葱 5g 燴	炒高麗菜 高麗菜 60g、紅蘿蔔 5g、木耳 5g 炒	有機白松菜 95g	紫菜蛋花湯 紫菜 5g、蛋 10g	5	3.7	2.5	2.1	790
16	五	紅藜飯 履歷米 75g、紅藜 5g	☆△烤雞腿排 無骨雞腿排 90g 烤 X1	△洋蔥肉絲 洋蔥 20g、豬肉絲 50g 炒	什錦胡瓜 胡瓜 60g、木耳 10g 炒	青菜 80g	巧達濃湯 馬鈴薯 20g、洋葱 10g、奶粉 5g	4.2	2.9	2.2	2.5	679
19	一	雜糧飯 履歷米 70g、雜糧 10g	鮮筍滷肉 豬肉角 70g、竹筍 10g 燴	綜合滷味 蘿蔔 40g、豆干 20g、海帶 10g、◎米血 10g 燴	高麗豆皮 高麗菜 70g、豆皮 5g 炒	有機小白菜 80g	香菇雞湯 雞胸丁 30g、香菇 5g	4.5	3.5	2.6	2	743
20	二	五穀飯 有機米 70g、五穀 10g	西式燉肉 豬肉角 60g、馬鈴薯 20g 燴	旗魚排 ★◎旗魚排 60g 烤	鮮菇四季豆 四季豆 60g、鮮菇 10g 炒	有機小松菜 80g	蔬菜蛋花湯 蔬菜 50g、蛋 5g	5	4.3	2.5	2.5	813
21	三	糙米飯 履歷米 70g、糙米 10g	☆五香雞腿 棒腿 120g 燴	嫩雞親子丼 雞肉 40g、蛋 20g、洋葱 10g 炒	咖哩三色 馬鈴薯 40g、紅蘿蔔 10g、毛豆 10g 炒	青菜 80g	番茄豆腐湯 番茄 30g、豆腐 30g	5.5	3.2	2.1	2.2	678
22	四	白飯 履歷米 80g	椰漿咖哩雞 雞肉 60g、馬鈴薯 20g、洋葱 10g 炒	番茄炒蛋 蛋 50g、番茄 20g 炒	海帶銀芽 綠豆芽 30g、海帶 30g 炒	有機山菠菜 80g	關東煮 蘿蔔 30g、玉米 20g、油豆腐 5g	5	3.3	2	2.1	738
23	五	▲海苔香鬆飯 履歷米 80g、香鬆 5g	△唐揚炸雞 X3 ★雞胸丁 80g 炸	△肉燥滷蛋 絞肉 5g、蛋 50g 燴	蘿蔔佃煮 蘿蔔 60g、凍豆腐 10g 燴	青菜 80g	日式味噌湯 味噌 10g、豆腐 10g、柴魚 1g	4	3.8	2.3	2.5	743
26	一	光復節補假										
27	二	地瓜飯 有機米 70g、地瓜 10g	△蘿蔔燒肉 豬肉角 60g、蘿蔔 20g、孜然 2g 炒	△香酥雞塊 X2 ★◎雞塊 60g 炸	白菜滷 白菜 60g、紅蘿蔔 5g、肉皮 5g 炒	有機青松菜 80g	黑糖山粉圓 冬瓜糖 15g、山粉圓 5g	4.8	3.4	2.5	2.5	778
28	三	燕麥飯 履歷米 70g、燕麥 10g	糖醋魚丁 鮭魚丁 70g(補助水產品) 燴	鮮筍肉絲 竹筍 50g、豬肉絲 10g 炒	木耳蒲瓜 蒲瓜 60g、木耳 10g 炒	青菜 80g	南瓜濃湯 南瓜 25g、馬鈴薯 25g、奶粉 5g	5.5	2.3	2.5	2	720
29	四	▲酢醬麵 麵 80g、絞肉 10g、豆干 10g	洋蔥豬排 豬排 70g、洋葱 10g 燴	叉燒包 ◎叉燒包 60g 蒸	香菇花椰 花椰菜 60g、香菇 5g 炒	有機荷葉白菜 80g	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔 50g、排骨 5g	4	2.7	2.1	2	630
30	五	五穀飯 履歷米 70g、五穀 10g	☆香酥雞腿 ★棒腿 120g 炸	高麗粉絲 高麗菜 50g、冬粉 20g 炒	什錦黃瓜 黃瓜 60g、木耳 10g 炒	青菜 80g	肉骨茶湯 排骨 5g、豆皮 5g、白菜 30g	5	3.6	2.3	2.5	800
		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	生鮮食材	調理食品	魚肉類	調理食品	油炸品		甜湯	
		1 次	2 次	8 次	9 次	20 次	0 次	1 次	4	6 次	2 次	

☆精選餐▲特餐△雙主菜 ◎調理品 ★油炸品 本菜單含有堅果、花生、甲殼、麩質之穀物、蛋、奶類、魚類等及其製品, 有過敏性體質者請小心選擇食用