臺北市龍安國民小學附設幼稚園 115 年 11 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

天仁膳餐

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)
2	一	燕麥飯 履歷米、燕麥	醬爆肉絲 豬肉絲、洋蔥、豆瓣醬炒	嫩雞親子丼 雞肉、蛋、洋蔥炒	有機黑葉白菜	巧達濃湯 馬鈴薯、奶粉	4.2	3.3	1.8	2.8	713
3	二	糙米飯 有機米、糙米	筍干滷肉 豬肉角、筍干滷	日式蒸蛋 蛋、柴魚蒸	有機味美菜	味噌蛋花湯 味噌、蛋、豆腐	4.2	3	1.9	2.8	693
4	三	酢醬麵 麵、絞肉、豆干	香酥翅腿 X2 ★棒腿炸	高麗豆皮 高麗菜、豆皮炒	履歷菜	白菜肉絲湯 白菜、肉絲	4.3	3.3	1.8	3	728
5	四	海苔香鬆飯 履歷米、香鬆	回鍋肉片 豬肉片、高麗菜炒	三杯雞 雞肉、九層塔、薑炒	有機小白菜	椰香西米露 西谷米、椰漿	4.3	3	1.8	3	706
6	五	五穀飯 履歷米、五穀	椰漿咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、洋蔥炒	吐魠魚條 ★魚條炸	履歷菜	關東煮 白蘿蔔、玉米、油豆腐	4.2	3.3	1.7	2.8	710
9	一	紫米飯 履歷米、紫米	腰果雞丁 雞肉、洋蔥、腰果炒	洋蔥肉絲 豬肉絲、洋蔥炒	有機杏菇鮑 青江菜	番茄豆腐湯 番茄、豆腐	4	3.2	2.2	2.8	701
10	二	燕麥飯 有機米、燕麥	和風燒肉 豬肉片、柴魚炒	馬鈴薯雞丁 雞丁、馬鈴薯炒	有機小白菜	黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨	4.2	3.1	2	2.8	703
11	三	義式肉醬麵 麵、絞肉、三色豆	金喜肉排 豬排滷	地瓜薯條 X4 薯條烤	履歷菜	酸辣湯 豆腐、豬肉絲、竹筍	4.5	3	1.8	2.7	707
12	四	胚芽飯 履歷米、胚芽	香烤雞排 雞排烤	肉燥滷蛋 絞肉、蛋滷	有機松白菜	日式味噌湯 味噌、豆腐、洋蔥	4.2	3.2	1.7	3	712
13	五	五穀飯 履歷米、五穀	西式燉肉 馬鈴薯、豬肉角、洋蔥炒	烤翅小腿 X1 翅小腿烤	履歷菜	香菇雞湯 雞丁、香菇	4.2	3.5	1.8	2.8	728
16	一	紅藜飯 履歷米、紅藜	洋釀翅腿 X2 翅小腿燴	玉米炒蛋 蛋、玉米炒	有機黑葉白菜	蔬菜蛋花湯 白菜、蛋	4.2	3.6	1.7	2.8	733
17	二	紫米飯 有機米、紫米	里肌豬排 豬排、洋蔥滷	雞肉筑前煮 雞肉、油豆腐、蘿蔔炒	有機青松菜	羅宋湯 高麗菜、洋蔥、番茄	4.2	3.3	2	2.6	709
18	三	地瓜飯 履歷米、地瓜	醬燒雞塊 骨腿丁、豆瓣醬炒	金茸豆腐 豆腐、金針菇、南瓜炒	履歷菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	4	3.6	2.2	2.6	722
19	四	嘉義雞肉飯 履歷米、雞肉絲	壽喜燒肉 豬肉片、洋蔥炒	京醬甜不辣 ◎甜不辣、洋蔥滷	有機小松菜	紅豆湯 紅豆	4.2	2.5	2	2.8	658
20	五	糙米飯 履歷米、糙米	唐揚炸雞 X4 ★雞胸丁炸	香菇肉燥 豬絞肉、香菇滷	履歷菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	4.5	3.2	1.7	2.8	724
23	一	體表會補假一天									
24	二	白飯 有機米	佛蒙特咖哩 馬鈴薯、豬肉角炒	珍味蝦卷 蝦卷炒	有機味美菜	玉米排骨湯 玉米、排骨	4.3	3.2	1.8	3	721
25	三	五穀飯 履歷米、五穀	芝麻雞丁 雞丁、芝麻炒	蛋酥白菜 白菜、蛋炒	履歷菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	4	3	2.2	2.5	673
26	四	雜糧飯 履歷米、雜糧	古早味豬排 豬肉排滷	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜炒	有機荷葉白菜	養生雞湯 雞丁、紅棗	4.3	3.2	2	2.6	708
27	五	芝麻飯 履歷米、芝麻	香雞排 ★雞排炸	洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥炒	履歷菜	肉骨茶湯 排骨、凍豆腐、蘿蔔	4	3.3	1.9	2.8	701
30	三	糙米飯 履歷米、糙米	糖醋魚丁 魚丁燴	蘿蔔燉肉 豬肉角、蘿蔔炒	有機小白菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、奶粉	4.4	3.2	1.7	2.7	712

◎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