

臺北市龍安國民小學附設幼兒園 114 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



天仁盒餐

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 肉 (份)	蔬 菜 (份)	油 脂 (份)	熱 量 (仟卡)	
1	二	五穀飯 蔬食餐 有機米、五穀	焗烤起司 馬鈴薯、花椰、起司	綜合滷味 白蘿蔔、豆干、海帶	木耳蒲瓜 蒲瓜、木耳	有機 油江菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	水 果	4.8	2.2	2	2.7	673
2	三	糙米飯 履歷米、糙米	糖醋里肌 豬肉、洋蔥	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜	麻油杏菇 杏鮑菇、豆薯	青菜	玉米排骨湯 玉米、排骨		4.6	3	2	2.8	723
7	一	胚芽飯 履歷米、胚芽	壽喜燒肉 豬肉、時蔬	豆干燒雞 雞肉、豆干	白菜滷 白菜、紅蘿蔔	有機 小松菜	日式味增湯 味增、豆腐、洋蔥		4.6	3	2	2.8	723
8	二	紫米飯 有機米、紫米	蘿蔔燉肉 豬肉、蘿蔔	★香酥雞塊 X2 雞塊	鮮燴黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔、木耳	有機 小白菜	黑糖山粉圓 黑糖、山粉圓	水 果	5	2.8	1.8	2.6	722
9	三	燕麥飯 履歷米、燕麥	腰果雞丁 雞丁、腰果	時蔬肉片 肉片、時蔬	香菇花椰 花椰菜、香菇	青菜	羅宋湯 高麗菜、馬鈴薯、番茄		5	2.7	2	2.5	715
10	四	白飯 履歷米	洋蔥豬排 豬排	香菇肉燥 豬肉、香菇	咖哩三色 洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔	有機 高麗菜	鮮筍雞湯 雞丁、竹筍		4.8	2.7	2	2.7	710
11	五	糙米飯 履歷米、糙米	嫩雞親子丼 雞肉、蛋、洋蔥	砂鍋魚丁 魚丁、凍豆腐	海帶銀芽 豆芽菜、海帶	青菜	關東煮 白蘿蔔、油豆腐、甜不辣		5	2.8	1.8	2.6	722
14	一	酢醬麵 麵、絞肉、豆干	洋釀翅膀 X2 翅小腿	★地瓜薯條 X4 薯條	豆皮高麗 高麗菜、豆皮	有機 黑葉白菜	酸辣湯 筍絲、肉絲、木耳		5	2.6	2	2.5	708
15	二	五穀飯 有機米、五穀	豉汁滷肉 豬肉、洋蔥、蔭豉油	洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥	白菜冬粉 白菜、紅蘿蔔、冬粉	有機 青松菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、奶粉	水 果	5	2.5	2	2.5	700
16	三	白飯 履歷米	芝麻雞丁 雞丁、芝麻	脆瓜仔肉 豬絞肉、脆瓜	鐵板豆芽 綠豆芽、紅蘿蔔	青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋		4.8	2.6	2	2.6	698
17	四	糙米飯 履歷米、糙米	蔥爆燒肉 豬肉、時蔬	日式蒸蛋 蛋、三色豆	雞肉筑前煮 雞丁、蘿蔔、油豆腐	有機荷 葉白菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐、洋蔥		4.8	2.7	2	2.7	710
18	五	海苔香鬆飯 履歷米、香鬆	避風塘燒雞 雞丁、杏鮑菇、蒜酥	回鍋肉片 豬肉、高麗菜	麻婆豆腐 豆腐、絞肉	青菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、奶粉		5	2.8	1.8	2.6	722
21	一	糙米飯 履歷米、糙米	茄汁魚丁 X3 魚丁(增補助水產品)	肉燥鴿蛋 X1 豬肉、鴿蛋	什錦蒲瓜 木耳、蒲瓜	有機 高麗菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨		4.8	2.7	2	2.7	710
22	二	五穀飯 有機米、五穀	佛蒙特咖哩 馬鈴薯、豬肉	杏菇肉片 杏鮑菇、凍豆腐、肉片	金茸豆腐 豆腐、金針菇	有機 蘿蔓高麗	帶芽蛋花湯 海帶芽、蛋	水 果	4.8	2.8	2.2	2.8	727
23	三	芝麻飯 履歷米、芝麻	★香酥翅膀 X2 翅小腿	綜合滷味 白蘿蔔、豆干、海帶	蛋酥白菜 蛋酥、白菜	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯、奶粉		5	2.7	2	2.5	715
24	四	白飯 履歷米	奶油雞丁 雞肉、奶粉、洋蔥	番茄炒蛋 蛋、番茄	銀芽三絲 綠豆芽、紅蘿蔔、木耳	有機 小白菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨		4.6	3	2	2.8	723
25	五	紫米飯 履歷米、紫米	沙嗲燒肉 豬肉、沙茶、洋蔥	焗烤雞丁 馬鈴薯、雞丁	關東什錦燒 蘿蔔、油豆腐	青菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片		4.8	2.7	2	2.7	710
28	一	燕麥飯 履歷米、燕麥	西式燉肉 馬鈴薯、豬肉	干片肉絲 干片、肉絲	鮮菇四季豆 四季豆、香菇	有機 高麗菜	香菇雞湯 雞丁、香菇		5	2.7	2	2.5	715
29	二	胚芽飯 有機米、胚芽	★唐揚炸雞 X3 雞肉	南瓜豆腐 豆腐、南瓜	雙色花椰 青花菜、紅蘿蔔	有機 油江菜	味噌蛋花湯 味噌、蛋、洋蔥		5	2.7	2	2.5	715
30	三	糙米飯 履歷米、糙米	椰漿咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、洋蔥	沙茶玉米 玉米、絞肉、紅蘿蔔	木耳黃瓜 黃瓜、木耳	青菜	蘑菇濃湯 蘑菇、馬鈴薯、奶粉		4.8	2.6	2.2	2.8	712
豆製品		魚肉海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	魚肉類	油炸品		甜湯			
1 次		1 次	9 次	9 次	20 次	0 次	1 次	4 次		2 次			