

臺北市龍安國民小學 114 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



天仁食餐

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、蛋、 肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	熱量 (仟卡)	
3	一	燕麥飯 履歷米 80g、燕麥 10g	鮮菇燒肉 鮮菇 20g、豬肉 60g【煮】	茄汁雞丁 雞丁 40g、番茄 15g、馬鈴薯 15g【炒】	什錦蒲瓜 蒲瓜 60g、木耳 10g【炒】	有機小白菜 80g	紫菜蛋花湯 海帶芽 5g、蛋 10g	5	2.8	2.2	2.5	728	
4	二	糙米飯【蔬食型】 有機米 80g、糙米 10g	日式蒸蛋 蛋 50g、三色豆 10g【蒸】	焗烤起司 馬鈴薯 50g、青花菜 40g、起司 15g【烤】	海帶銀芽 豆芽菜 50g、海帶絲 20g【炒】	有機黑葉白菜 80g	柴魚味噌湯 味噌 10g、柴魚 2g、豆腐 30g	水果	5	2	2.4	2.7	682
5	三	芝麻飯 履歷米 80g、芝麻 2g	可樂雞翅 雞翅帶骨 105g【烤】	脆瓜仔肉 豬絞肉 50g、脆瓜 20g【滷】	白菜滷 白菜 50g、紅蘿蔔 5g、肉皮 5g【煮】	青菜【燉】80g	冬瓜薏仁湯 冬瓜 50g、薏仁 5g	5	2.7	2.6	2.4	726	
6	四	白飯 履歷米 80g	香酥雞排 ★雞排帶骨 150g【炸】	番茄炒蛋 蛋 50g、番茄 20g【炒】	咖哩三色 馬鈴薯 40g、紅蘿蔔 10g、毛豆 10g【燴】	有機味美菜 80g	椰香西米露 西谷米 10g、椰漿 5g	5.2	2.4	2.2	3	734	
7	五	五穀飯 履歷米 80g、五穀 10g	壽喜燒肉 豬肉 60g、時蔬 20g【炒】	糖醋魚丁 X2 ★水魚丁 50g、洋蔥 10g【炸-烤】	金茸豆腐 豆腐 50g、金針菇 10g【炒】	青菜【燉】80g	關東煮 白蘿蔔 30g、玉米 20g、甜不辣 10g	5	3	2	2.7	747	
10	一	義式肉醬麵 麵 100g、絞肉 20g、三色豆 10g	香酥雞翅 X1 ★雞翅帶骨 105g【烤】	京醬甜不辣 ◎甜不辣 50g、洋蔥 10g【炒】	香菇花椰 花椰菜 60g、香菇 10g【煮】	有機青江菜 80g	巧達濃湯 馬鈴薯 40g、奶粉 5g	5.2	2.4	2.5	2.7	728	
11	二	海苔香鬆飯 有機米 80g、香鬆 10g	西式燉肉 馬鈴薯 10g、豬肉 60g【炒】	雞肉筑前煮 雞腿 20g、雞丁 40g、油豆腐 10g【燴】	海帶豆干 海帶 20g、豆干 30g【滷】	有機小白菜 80g	黃瓜排骨湯 黃瓜 50g、排骨 5g	水果	5	2.5	2.4	2.5	710
12	三	紫米飯 履歷米 80g、紫米 10g	糖醋里肌 豬肉 70g、洋蔥 10g【炒】	菜脯蛋 蛋 60g、菜脯 10g【炒】	黑椒黃豆芽 黃豆芽 60g、紅蘿蔔 10g【炒】	青菜【燉】80g	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔 50g、貢丸 10g	5	2.6	2.4	2.6	722	
13	四	胚芽飯 履歷米 80g、胚芽 10g	洋釀翅腿 X2 ★翅小腿帶骨 120g【炸-烤】	鮮筍肉絲 筍絲 50g、肉絲 20g【炒】	蛋酥白菜 白菜 60g、蛋 10g【滷】	有機白松菜 80g	日式味噌湯 味噌 10g、豆腐 30g、洋蔥 10g	5	2.4	2.6	2.8	721	
14	五	五穀飯 履歷米 80g、五穀 10g	蔥燒豬排 豬排 80g、洋蔥 5g【滷】	玉米雞蓉 玉米 60g、雞肉 20g【炒】	什錦胡瓜 胡瓜 60g、木耳 10g【炒】	青菜【燉】80g	酸辣湯 豆腐 30g、豬肉絲 5g、竹筍 20g	5	2.4	2.4	2.6	721	
17	一	糙米飯 履歷米 80g、糙米 10g	香滷雞翅 X1 雞翅 105g【滷】	肉燥鵪鶉蛋 X1 豬肉 50g、鵪鶉蛋 10g【炒】	高麗豆皮 高麗菜 60g、豆皮 10g【炒】	有機黑葉白菜 80g	玉米濃湯 玉米 15g、紅蘿蔔 5g、奶粉 5g	5.2	2.4	2.4	3	739	
18	二	紫米飯 有機米 80g、紫米 10g	酥炸魚丁 X3 ★水魚丁 70g【炸】(補助水產品)	綜合滷味 白蘿蔔 30g、豆干 30g、海帶 10g【燴】	麻油杏菇 有機杏鮑菇 40g、豆豉 20g【炒】	有機青松菜 80g	紅豆湯圓 紅豆 15g、湯圓 10g	水果	5.2	2.2	2.2	2.6	701
19	三	五穀飯 履歷米 80g、五穀 10g	醬爆肉絲 豬肉 60g、洋蔥 15g【炒】	柴魚蒸蛋 蛋 50g、柴魚 5g【燴】	豆皮高麗 高麗菜 60g、豆皮 10g【炒】	青菜【燉】80g	南瓜濃湯 南瓜 25g、馬鈴薯 25g、奶粉 5g	5.2	2.5	2.4	2.6	729	
20	四	白飯 履歷米 80g	咖哩雞 雞肉 50g、馬鈴薯 10g、洋蔥 10g【炒】	洋蔥肉絲 肉絲 40g、洋蔥 20g【炒】	鮮燴蒲瓜 蒲瓜 60g、紅蘿蔔 10g【炒】	有機小白菜 80g	竹筍排骨湯 竹筍 60g、排骨 5g	5.2	2.6	2.5	2.8	748	
21	五	地瓜飯 履歷米 80g、地瓜 10g	回鍋肉片 豬肉 40g、高麗菜 30g【炒】	豆干燒雞 雞肉 40g、豆干 30g【炒】	三色玉米 玉米 50g、馬鈴薯 10g、紅蘿蔔 10g【燴】	青菜【燉】80g	白菜肉絲湯 白菜 50g、肉絲 10g	5.2	2.5	2.5	2.4	722	
24	一	紅藜飯 履歷米 80g、紅藜 5g	避風塘燒雞 雞丁 100g、香菇 5g、蒜酥 3g【炒】	洋蔥炒蛋 蛋 50g、洋蔥 20g【炒】	麻婆豆腐 豆腐 50g、絞肉 10g【炒】	有機山茼蒿 80g	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔 60g、排骨 5g	豆奶	5	3	2.2	2.5	743
25	二	糙米飯 有機米 80g、糙米 10g	佛蒙特咖哩 豬肉 60g、馬鈴薯 10g【煮】	旗魚排 ★◎旗魚排 70g【烤】	鐵板豆芽 綠豆芽 60g、紅蘿蔔 10g【炒】	有機味美菜 80g	羅宋湯 高麗菜 20g、馬鈴薯 10g、番茄 10g	水果	5.2	2.6	2.8	2.8	755
26	三	五穀飯 履歷米 80g、五穀 10g	腰果雞丁 雞丁 65g、腰果 10g【炒】	海苔豆腐 海苔 5g、豆腐 60g【炒】	香菇花椰 花椰菜 60g、香菇 10g【炒】	青菜【燉】80g	蔬菜蛋花湯 大白菜 40g、蛋 10g	5	2.4	2.5	2.6	709	
27	四	雜糧飯 履歷米 80g、雜糧 10g	蘿蔔燉肉 肉角 60g、蘿蔔 20g【滷】	糖醋雞丁 雞丁 40g、馬鈴薯 20g、洋蔥 10g【燴】	鮮燴黃瓜 黃瓜 60g、木耳 10g【炒】	有機荷蘭葉白菜 80g	養生雞湯 雞丁 50g、紅棗 5g	5	2.8	2.5	2.6	740	
28	五	體表會補假											
		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	8 次	19 次	0 次	1 次	2	6 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