

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



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 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	熱量 (仟卡)			
10	一	義式肉醬麵 <small>麵 100g、絞肉 20g、三色豆 10g</small>	檸檬雞柳條 X2 <small>★雞肉 105g 炒</small>	京醬甜不辣 <small>◎ 甜不辣 50g、洋蔥 10g 炒</small>	香菇花椰 <small>花椰菜 60g、香菇 10g 烹</small>	有機青江菜 80g	巧達濃湯 <small>馬鈴薯 40g、奶粉 5g</small>	5.2	2.4	2.5	2.7	728			
12	三	紫米飯 <small>履歷米 80g、紫米 10g</small>	糖醋里肌 <small>豬肉 70g、洋蔥 10g 炒</small>	菜脯蛋 <small>蛋 60g、菜脯 10g 炒</small>	黑椒黃豆芽 <small>黃豆芽 60g、紅蘿蔔 10g 炒</small>	青菜 <small>綠 80g</small>	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔 50g、排骨 10g</small>	5	2.6	2.4	2.6	722			
14	五	五穀飯 <small>履歷米 80g、五穀 10g</small>	蔥燒豬排 <small>豬排 80g、洋蔥 5g 煎</small>	玉米雞蓉 <small>玉米 60g、雞肉 20g 炒</small>	什錦胡瓜 <small>胡瓜 60g、木耳 10g 炒</small>	青菜 <small>綠 80g</small>	酸辣湯 <small>豆腐 30g、豬肉絲 5g、竹筍 20g</small>	5	2.4	2.4	2.6	721			
17	一	糙米飯 <small>履歷米 80g、糙米 10g</small>	五香肉燥 <small>豬肉 60g 炒</small>	吐鯧魚條 X2 <small>魚肉 50g 炒</small>	高麗豆皮 <small>高麗菜 60g、豆皮 10g 炒</small>	有機黑葉白菜 80g	玉米濃湯 <small>玉米 15g、紅蘿蔔 5g、奶粉 5g</small>	5.2	2.4	2.4	3	739			
19	三	五穀飯 <small>履歷米 80g、五穀 10g</small>	醬爆肉絲 <small>豬肉 60g、洋蔥 5g 炒</small>	柴魚蒸蛋 <small>蛋 50g、柴魚 5g 煎</small>	豆皮高麗 <small>高麗菜 60g、豆皮 10g 炒</small>	青菜 <small>綠 80g</small>	南瓜濃湯 <small>南瓜 25g、馬鈴薯 25g、奶粉 5g</small>	5.2	2.5	2.4	2.6	729			
21	五	地瓜飯 <small>履歷米 80g、地瓜 10g</small>	回鍋肉片 <small>豬肉 40g、高麗菜 30g 炒</small>	豆干燒雞 <small>雞肉 40g、豆干 30g 炒</small>	三色玉米 <small>玉米 50g、馬鈴薯 10g、紅蘿蔔 10g 烹</small>	青菜 <small>綠 80g</small>	白菜肉絲湯 <small>白菜 50g、肉絲 10g</small>	5.2	2.5	2.5	2.4	722			
24	一	紅藜飯 <small>履歷米 80g、紅藜 5g</small>	香滷豬排 <small>豬排 80g 炒</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋 50g、洋蔥 20g 炒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐 50g、絞肉 10g 炒</small>	有機山茼蒿 80g	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔 60g、排骨 5g</small>	5	3	2.2	2.5	743			
26	三	五穀飯 <small>履歷米 80g、五穀 10g</small>	腰果雞丁 <small>雞丁 65g、腰果 10g 炒</small>	白菜獅子頭 <small>白菜 30g、豬肉 40g 炒</small>	香菇花椰 <small>花椰菜 60g、香菇 10g 炒</small>	青菜 <small>綠 80g</small>	蔬菜蛋花湯 <small>大白菜 40g、蛋 10g</small>	5	2.4	2.5	2.6	709			
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						
0 次	0 次	6 次	2 次	8 次	0 次	1 次	2	2 次	0 次						