

臺北市龍安國民小學 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

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)	豆蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	熱量 (仟卡)	
2	一	燕麥飯 <small>履歷米 80g、燕麥 10g</small>	醬爆肉絲 <small>豬肉絲 60g、洋蔥 20g、豆瓣醬 10g</small>	△嫩雞親子丼 <small>雞肉 40g、蛋 20g、洋蔥 10g</small>	白菜滷 <small>白菜 60g、紅蘿蔔 5g、肉皮 10g</small>	有機黑葉白菜 80g	巧達濃湯 <small>馬鈴薯 30g、奶粉 5g</small>	4.2	3.3	1.8	2.8	713	
3	二	糙米飯 <small>蔬食餐</small> <small>有機米 80g、糙米 10g</small>	焗烤起司 <small>馬鈴薯 30g、青花菜 40g、起司 15g</small>	日式蒸蛋 <small>蛋 50g、柴魚 5g</small>	海帶銀芽 <small>豆芽 35g、海帶絲 30g、紅蘿蔔 5g</small>	有機味美菜 80g	味噌蛋花湯 <small>味噌 10g、蛋 5g、豆腐 10g</small>	4.2	3	1.9	2.8	693	
4	三	▲酢醬麵 <small>麵 100g、絞肉 15g、豆干 10g</small>	☆香酥雞腿 <small>★棒腿 120g</small>	叉燒包 <small>◎叉燒包 60g</small>	高麗豆皮 <small>高麗菜 60g、豆皮 10g</small>	履歷菜綠 80g	白菜肉絲湯 <small>白菜 40g、肉絲 10g</small>	4.3	3.3	1.8	3	728	
5	四	海苔香鬆飯 <small>履歷米 80g、香鬆 10g</small>	回鍋肉片 <small>豬肉片 40g、高麗菜 30g</small>	△三杯雞 <small>雞肉 70g、九層塔 5g、薑 5g</small>	什錦冬粉 <small>蔬菜 50g、冬粉 20g</small>	有機小白菜 80g	椰香西米露 <small>西谷米 10g、椰漿 10g</small>	4.3	3	1.8	3	706	
6	五	五穀飯 <small>履歷米 80g、五穀 10g</small>	椰漿咖哩雞 <small>雞肉 60g、馬鈴薯 20g、洋蔥 10g</small>	△旗魚排 <small>★旗魚排 60g</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐 60g、絞肉 10g</small>	履歷菜綠 80g	關東煮 <small>白蘿蔔 30g、玉米 20g、油豆腐 10g</small>	4.2	3.3	1.7	2.8	710	
9	一	紫米飯 <small>履歷米 80g、紫米 10g</small>	腰果雞丁 <small>雞肉 70g、洋蔥 15g、腰果 5g</small>	洋蔥肉絲 <small>豬肉絲 60g、洋蔥 20g</small>	香菇花椰 <small>花椰菜 60g、香菇 10g</small>	有機杏菇鮑青江菜 80g	番茄豆腐湯 <small>番茄 30g、豆腐 10g</small>	4	3.2	2.2	2.8	701	
10	二	燕麥飯 <small>有機米 80g、燕麥 10g</small>	和風燒肉 <small>豬肉片 60g、柴魚 2g</small>	△馬鈴薯雞丁 <small>雞丁 40g、馬鈴薯 30g</small>	麻油杏菇 <small>杏鮑菇 50g、豆薯 20g</small>	有機小白菜 80g	黃瓜排骨湯 <small>黃瓜 30g、排骨 5g</small>	4.2	3.1	2	2.8	703	
11	三	▲義式肉醬麵 <small>麵 90g、絞肉 10g、三色豆 10g</small>	羅勒烤雞 X1 <small>雞排 150g</small>	地瓜薯條 X4 <small>◎薯條 60g</small>	鮮菇四季豆 <small>四季豆 60g、香菇 10g</small>	履歷菜綠 80g	酸辣湯 <small>豆腐 20g、豬肉絲 5g、竹筍 20g</small>	4.5	3	1.8	2.7	707	
12	四	胚芽飯 <small>履歷米 80g、胚芽 10g</small>	☆香酥鯛魚 <small>★帶皮鯛魚 80g、蒜酥 2g、杏鮑菇 5g</small>	△肉燥滷蛋 <small>絞肉 30g、蛋 50g</small>	高麗粉絲 <small>高麗菜 60g、冬粉 10g</small>	有機松白菜 80g	日式味噌湯 <small>味噌 10g、豆腐 30g、洋蔥 10g</small>	4.2	3.2	1.7	3	712	
13	五	五穀飯 <small>履歷米 80g、五穀 10g</small>	西式燉肉 <small>馬鈴薯 10g、豬肉角 60g、洋蔥 10g</small>	烤翅小腿 X1 <small>翅小腿 60g</small>	什錦黃瓜 <small>大黃瓜 60g、紅蘿蔔 5g、木耳 5g</small>	履歷菜綠 80g	香菇雞湯 <small>雞丁 50g、香菇 5g</small>	4.2	3.5	1.8	2.8	728	
16	一	紅藜飯 <small>履歷米 80g、紅藜 5g</small>	洋釀翅腿 X2 <small>翅小腿 120g</small>	玉米炒蛋 <small>蛋 50g、玉米 20g</small>	鮮筍肉絲 <small>竹筍 50g、豬肉絲 10g</small>	有機黑葉白菜 80g	蔬菜蛋花湯 <small>白菜 40g、蛋 5g</small>	4.2	3.6	1.7	2.8	733	
17	二	紫米飯 <small>有機米 80g、紫米 10g</small>	里肌豬排 <small>豬排 75g、洋蔥 5g</small>	△雞肉筑前煮 <small>雞肉 40g、油豆腐 10g、蘿蔔 20g</small>	咖哩三色 <small>馬鈴薯 40g、紅蘿蔔 10g、毛豆 10g</small>	有機青松菜 80g	羅宋湯 <small>高麗菜 30g、洋蔥 10g、番茄 10g</small>	4.2	3.3	2	2.6	709	
18	三	地瓜飯 <small>履歷米 80g、地瓜 10g</small>	☆香烤雞腿排 <small>去骨腿排 80g</small>	金茸豆腐 <small>豆腐 60g、金針菇 10g、南瓜 10g</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜 60g、紅蘿蔔 5g、木耳 5g</small>	履歷菜綠 80g	竹筍排骨湯 <small>竹筍 40g、排骨 5g</small>	4	3.6	2.2	2.6	722	
19	四	▲嘉義雞肉飯 <small>履歷米 80g、雞肉絲 10g</small>	壽喜燒肉 <small>豬肉片 70g、洋蔥 10g</small>	京醬甜不辣 <small>◎甜不辣 50g、洋蔥 10g</small>	什錦蒲瓜 <small>木耳 10g、蒲瓜 60g</small>	有機小松菜 80g	紅豆湯圓 <small>紅豆 10g、湯圓 10g</small>	4.2	2.5	2	2.8	658	
20	五	糙米飯 <small>履歷米 80g、糙米 10g</small>	唐揚炸雞 X3 <small>★雞胸丁 90g</small>	△香菇肉燥 <small>豬絞肉 50g、香菇 15g</small>	芝麻海帶 <small>海帶 40g、豆干 30g、芝麻 2g</small>	履歷菜綠 80g	玉米濃湯 <small>玉米 15g、紅蘿蔔 5g、奶粉 5g</small>	4.5	3.2	1.7	2.8	724	
23	一	體表會補假一天											
24	二	白飯 <small>有機米 80g</small>	佛蒙特咖哩 <small>馬鈴薯 10g、豬肉角 60g</small>	△芝麻雞丁 <small>雞肉 60g、芝麻 2g、洋蔥 10g</small>	蘿蔔佃煮 <small>蘿蔔 40g、油豆腐 30g</small>	有機味美菜 80g	玉米排骨湯 <small>玉米 40g、排骨 5g</small>	4.3	3.2	1.8	3	721	
25	三	▲香菇油飯 <small>糙米 75g、肉絲 10g、香菇 5g</small>	避風塘燒雞 <small>雞丁帶骨 100g、香菇 5g、蒜酥 3g</small>	蔬菜鍋貼 X2 <small>◎鍋貼 60g</small>	蛋酥白菜 <small>白菜 60g、紅蘿蔔 5g、蛋 5g</small>	履歷菜綠 80g	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔 40g、排骨 5g</small>	4.2	3.2	2	2.8	710	
26	四	雜糧飯 <small>履歷米 80g、雜糧 10g</small>	☆古早味豬排 <small>豬肉排 80g</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉 20g、高麗菜 50g</small>	鮮燴蒲瓜 <small>蒲瓜 60g、紅蘿蔔 10g</small>	有機荷葉白菜 80g	養生雞湯 <small>雞丁 50g、紅棗 5g</small>	4.3	3.2	2	2.6	708	
27	五	芝麻飯 <small>有機米 80g、芝麻 2g</small>	香酥雞排 <small>★雞排 150g</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋 50g、洋蔥 20g</small>	雙色花椰 <small>花椰菜 40g、青花菜 40g</small>	履歷菜綠 80g	肉骨茶湯 <small>排骨 10g、凍豆腐 5g、蘿蔔 10g</small>	4	3.3	1.9	2.8	701	
30	一	糙米飯 <small>履歷米 80g、糙米 10g</small>	糖醋魚丁 <small>鮭魚丁 70g(補助水產品)</small>	△香滷雞翅 X1 <small>三節翅 105g</small>	綜合滷味 <small>白蘿蔔 40g、豆干 20g、◎素食 10g</small>	有機小白菜 80g	南瓜濃湯 <small>南瓜 25g、馬鈴薯 25g、奶粉 5g</small>	4.4	3.2	1.7	2.7	712	
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		2 次		9 次	9 次	21 次		0 次		1 次	5 次	5 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