



111年5月份菜單 德和.中華.中山群組 國小

地址：台北市南港路三段80巷32號2樓

服務電話：(02)2785-2196

傳真電話：(02)2785-4259

HACCP第102號優良廠商 99年度通過台北市盒餐工廠評鑑

營養師：楊麗雅(營養字第003970號)

日	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜	湯品	附品	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	糖	熱量	
5/2	一	胚芽飯 胚芽米, 白米(蒸)	沙茶燒雞 雞肉(燒)	肉燥雙色 絞肉, 胡蘿蔔(炒)	麵筋白菜 麵筋, 大白菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	※海芽蛋花湯 海帶芽, 蛋(煮)	牛奶	4.5	2.9	2.0	2.7	0	1	824
5/3	二	小米飯 小米, 白米(蒸)	醬燒豚肉 豬肉(燒)	※番茄滑蛋 番茄, 雞蛋(炒)	紅絲花椰 花椰菜, 紅蘿蔔(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	綠豆薏仁湯 綠豆, 薏仁(煮)	水果	4.7	2.9	2.0	3.0	1	0	792
5/4	三	DIY白飯 白米(炒)	★椒鹽雞塊 雞肉(炸)	總匯拌飯 玉米, 胡蘿蔔, 絞肉(煮)	香滷海帶 海帶(滷)	時蔬 蔬菜(炒)	榨菜排骨湯 榨菜, 排骨(煮)		5.0	2.9	2.0	2.7	0	0	739
5/5	四	白飯 白米(蒸)	蒜味燒肉 豬肉(燒)	蜜汁輪片 蜜汁醬, 黑輪片(炒)	芝麻長豆 芝麻, 長豆(燒)	時蔬 蔬菜(炒)	紅棗雞湯 紅棗, 雞(煮)	水果	4.7	2.6	2.0	2.7	1	0	756
5/6	五	燕麥飯 燕麥, 白米(蒸)	青醬雞丁 雞肉, 青醬(燴)	螞蟻上樹 絞肉, 冬粉(炒)	脆炒高麗 高麗(燒)	有機 蔬菜(炒)	※味噌湯 豆腐, 味噌(煮)		5.2	2.6	2.0	3.0	0	0	744
5/9	一	糙米飯 糙米, 白米(蒸)	五香滷雞 雞肉(滷)	※家鄉豆腐 絞肉, 非基改豆腐(燒)	鮮菇鮮瓜 香菇, 鮮瓜(煮)	時蔬 蔬菜(炒)	竹筍排骨湯 筍, 排骨(煮)	牛奶	5.2	2.6	2.0	2.5	0	1	842
5/10	二	白飯 白米(蒸)	咖哩燉肉 豬肉, 咖哩(燴)	※玉米炒蛋 玉米, 蛋(炒)	脆炒椰菜 花椰(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	蘿蔔雞湯 蘿蔔, 雞肉(煮)	水果	4.8	2.7	2.0	3.0	1	0	784
5/11	三	DIY義大利麵 義大利麵(燴)	★海苔香鬆雞 雞肉, 海苔香鬆(炸)	番茄肉醬 番茄, 絞肉(煮)	蔥酥高麗 蔥酥, 高麗菜(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	紅豆麥片湯 紅豆, 麥片(煮)		4.7	2.5	2.0	2.6	0	0	684
5/12	四	蔬食日 白飯 白米(蒸)	鮮菇素肉 鮮菇, 麵筋(燒)	紅燒茼蒿 茼蒿(燒)	彩椒豆芽 彩椒, 豆芽(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	※大滷湯 豆腐, 蔬菜(煮)	水果	4.8	2.8	2.0	2.6	1	0	773
5/13	五	胚芽飯 胚芽, 白米(蒸)	甜蔥燒豬 豬肉, 洋蔥(燒)	※五香方干 非基改豆干(滷)	※奶油燉白 奶油, 大白菜(炒)	有機 蔬菜(炒)	香菇雞湯 香菇, 雞肉(煮)		4.7	2.7	2.0	2.9	0	0	712
5/16	一	燕麥飯 燕麥, 白米(蒸)	泰式甜醬雞 雞肉(煮)	南瓜炒蛋 南瓜, 雞蛋(炒)	脆炒高麗 紅蘿蔔, 高麗菜(煮)	時蔬 蔬菜(炒)	鮮瓜排骨湯 排骨, 鮮瓜(煮)	牛奶	4.5	2.7	2.0	3.0	0	1	823
5/17	二	糙米飯 糙米, 白米(蒸)	蠔油豬肉 豬肉(燒)	家常豆腐 豆腐, 絞肉(煮)	鍋燒白菜 大白菜, 木耳(燒)	時蔬 蔬菜(炒)	※番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋(煮)	水果	4.7	3.0	2.0	2.8	1	0	790
5/18	三	DIY白飯 白米(炒)	★香酥魚球 魚肉(炸)	總匯拌飯 玉米, 胡蘿蔔, 絞肉(煮)	枸杞長豆 枸杞, 長豆(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	鮮蔬雞湯 蔬菜, 雞肉(煮)		4.7	3.0	2.0	2.7	0	0	726
5/19	四	麥片飯 麥片, 白米(蒸)	腰果蜜雞 雞肉(燒)	醬燒粉絲 絞肉, 冬粉(炒)	清燉鮮瓜 木耳, 鮮瓜(煮)	時蔬 蔬菜(炒)	山粉圓甜湯 山粉圓(煮)	水果	4.5	2.8	2.0	2.5	1	0	748
5/20	五	白飯 白米(炒)	紅燒豬肉 豬肉(燒)	玉米干丁 玉米, 豆干丁(炒)	芹炒海帶 芹菜, 海帶(燒)	有機 蔬菜(炒)	冬菜雞湯 冬菜, 雞肉(煮)		5.0	2.8	2.0	2.7	0	0	732
5/23	一	胚芽飯 胚芽米, 白米(蒸)	鳳梨咕雞 鳳梨, 雞肉(燒)	※麻婆油腐 絞肉, 油豆腐(不辣口味)(煮)	木須花椰 木耳, 花椰(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	紅棗排骨湯 紅棗, 排骨(煮)	牛奶	4.7	3.0	2.0	3.0	0	1	859
5/24	二	白米飯 白米(蒸)	鍋香燉肉 豬肉(燒)	※番茄滑蛋 番茄, 雞蛋(炒)	脆炒豆芽 胡蘿蔔, 豆芽(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	竹筍雞湯 竹筍, 雞肉(煮)	水果	4.9	2.7	2.0	3.0	1	0	791
5/25	三	DIY烏龍麵 烏龍麵(煮)	梅干豬柳 梅干菜, 豬柳(燒)	泡菜肉醬 泡菜, 絞肉(煮)	※柴魚蘿蔔 柴魚, 蘿蔔(燒)	時蔬 蔬菜(炒)	地瓜甜湯 地瓜		4.7	2.8	2.0	2.7	0	0	711
5/26	四	蔬食日 白米飯 白米(蒸)	※毛豆百頁 毛豆, 百頁(煮)	★地瓜薯條 地瓜薯條(炸)	香菇高麗 乾香菇絲, 高麗(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	※味噌豆腐湯 豆腐(煮)	水果	4.7	3.0	2.0	3.0	1	0	799
5/27	五	五穀飯 五穀米, 白米(蒸)	糖醋咕咾肉 豬肉(燴)	※肉絲干片 豬肉, 豆干(炒)	※蛋酥白菜 雞蛋, 大白菜(炒)	有機 蔬菜(炒)	鮮瓜雞湯 鮮瓜, 雞肉(煮)		5.1	2.8	2.0	2.8	0	0	743
5/30	一	小米飯 小米, 白米(蒸)	紅燒雞丁 雞肉(燒)	泰式打拋肉 九層塔, 番茄, 絞肉(煮)	木耳長豆 木耳, 長豆(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	海芽排骨湯 海帶芽, 排骨(煮)	牛奶	4.6	2.8	2.0	2.7	0	1	824
5/31	二	白米飯 白米(蒸)	沙茶肉片 豬肉(燴)	★椒鹽甜條 甜不辣(炸)	※腐皮鮮瓜 鮮瓜, 豆皮(煮)	時蔬 蔬菜(炒)	※榨菜蛋花湯 榨菜, 雞蛋	水果	4.8	3.0	2.0	2.7	1	0	793

※本菜單內容含有海鮮、堅果、奶製品、蛋製品等食材，有過敏體質者，敬請小心食用！

本公司全面使用國產食材 豬肉原產地：台灣

★為油炸品 本公司未使用輻射污染食品