



歡樂世界

Tel:02-26519947

地址:台北市南港路三段149巷49弄12號

# 臺北市立忠孝國中

110年10月營養午餐菜單



行政院衛生署HACCP認證合格廠商 編號:109 營養師:陳俞瑄

日期	星期	主食	主菜一	副菜一	副菜二	湯	水果	蛋類/份	豆蛋魚/份	油類/份	蔬菜/份	熱量/大卡
1	五	薏仁飯 <small>白米、薏仁(蒸)</small>	糖醋雞丁 <small>雞肉(CAS)、洋蔥、彩椒(炒)</small>	豬肉豆腐煲 <small>豬肉(CAS)、豆腐(燒)</small>	清脆大白菜 <small>大白菜、紅蘿蔔、木耳(炒)</small>	青菜 薑絲海芽湯 <small>海芽、薑(煮)</small>		6.5	2.5	2.5	2.2	810
4	一	小米飯 <small>白米、小米(蒸)</small>	▲塔香三杯雞 <small>雞肉(CAS)、米血糕(炒)</small>	洋蔥肉片 <small>豬肉(CAS)、洋蔥(燒)</small>	田園玉米 <small>玉米、洋芋、毛豆(炒)</small>	青菜 綠豆湯 <small>綠豆(煮)</small>		6.7	2.5	2.6	2.0	823.5
5	二	紫米飯 <small>白米、紫米(蒸)</small>	咖哩燉肉 <small>豬肉(CAS)、馬鈴薯、紅蘿蔔(燉)</small>	黃芽雞柳 <small>雞肉(TAP)、黃豆芽、蔬菜(炒)</small>	蒜炒高麗菜 <small>高麗菜、時蔬(炒)</small>	青菜 昆布味噌湯 <small>豆腐、海芽、味噌(煮)</small>		6.6	2.6	2.5	2.1	822
6	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	里肌肉排*1 <small>豬肉(CAS)(烤)</small>	白醬南瓜雞 <small>雞肉(CAS)、南瓜、時蔬(燒)</small>	豆干滷海帶 <small>海帶、豆干(油)</small>	有機蔬菜 番茄蔬菜湯 <small>蔬菜、番茄(煮)</small>	乳品	6.6	2.6	2.5	2.1	822
7	四	燕麥飯 <small>白米、燕麥(蒸)</small>	沙嗲豬柳 <small>豬肉(CAS)、時蔬(炒)</small>	胡蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋(CAS)、胡蘿蔔(炒)</small>	木耳黃瓜 <small>大黃瓜、木耳(炒)</small>	有機蔬菜 冬瓜雞湯 <small>雞肉(CAS)、冬瓜(煮)</small>		6.5	2.5	2.4	2.2	805.5
8	五	番茄肉醬 義大利麵 <small>麵條、豬肉(CAS)、蔬菜(煮)</small>	迷迭香腿排*1 <small>雞腿排(CAS)(油)</small>	義式香草薯餅*3 <small>馬鈴薯(烤)</small>	彩椒花椰 <small>花椰菜、彩椒(炒)</small>	青菜 玉米濃湯 <small>玉米、時蔬、雞蛋(煮)</small>	水果	6.8	2.5	2.6	2.0	830.5
11	一	雙 ~ 十 ~ 連 ~ 假										
12	二	胚芽飯 <small>白米、胚芽(蒸)</small>	薑汁燒肉 <small>豬肉(CAS)、洋蔥、薑(燒)</small>	★甘藷炸魚 <small>魚肉、地瓜(炸)</small>	三色干絲 <small>豆干絲、海帶絲、胡蘿蔔、芹菜(炒)</small>	青菜 ▲紅豆湯圓 <small>紅豆、湯圓(煮)</small>		6.8	2.5	2.9	2.0	844
13	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	五香滷肉 <small>豬肉(CAS)、蘿蔔、麵筋(油)</small>	蔥爆雞丁 <small>雞肉(CAS)、蔥、蔬菜(煮)</small>	絲瓜金針菇 <small>絲瓜、金針菇(炒)</small>	有機蔬菜 大滷湯 <small>豆腐、時蔬(煮)</small>	水果	6.5	2.5	2.5	2.1	807.5
14	四	糙米飯 <small>白米、糙米(蒸)</small>	古早味雞腿*1 <small>雞腿(CAS)(油)</small>	竹筍炒肉絲 <small>豬肉(CAS)、竹筍、胡蘿蔔(炒)</small>	木耳白菜 <small>大白菜、木耳(炒)</small>	有機蔬菜 黃瓜大骨湯 <small>黃瓜、大骨(煮)</small>		6.5	2.5	2.5	2.2	810
15	五	招牌油飯 <small>白米、糯米(煮)</small>	照燒排骨*1 <small>豬肉(CAS)(燒)</small>	雞茸鮮蔬燴蛋 <small>雞蛋、雞肉(CAS)、玉米、胡蘿蔔(炒)</small>	紅燒冬瓜 <small>冬瓜、毛豆(燒)</small>	青菜 山藥洋芋湯 <small>山藥、洋芋(煮)</small>	水果	6.7	2.5	2.5	2.0	819
18	一	十穀飯 <small>白米、十穀米(蒸)</small>	特製鹽水雞 <small>雞肉(CAS)、豆皮、筍片、花椰(煮)</small>	★塔塔醬魚片*1 <small>魚肉(炸)</small>	鐵板豆腐 <small>豆腐、時蔬(炒)</small>	青菜 玉米排骨湯 <small>排骨(CAS)、玉米(煮)</small>		6.6	2.7	2.8	2.0	840.5
19	二	薏仁飯 <small>白米、薏仁(蒸)</small>	南洋咖哩雞 <small>雞肉(CAS)、紅蘿蔔、馬鈴薯(燉)</small>	香茅炒肉 <small>豬肉(CAS)、洋蔥(炒)</small>	時蔬高麗 <small>高麗菜、時蔬(炒)</small>	青菜 薑絲紫菜湯 <small>紫菜、薑(煮)</small>		6.5	2.5	2.5	2.5	817.5
20	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	茄汁雞丁 <small>雞肉(CAS)、馬鈴薯、毛豆仁(炒)</small>	日式蒸蛋 <small>雞蛋(CAS)(蒸)</small>	翠綠胡瓜 <small>胡瓜、時蔬(炒)</small>	有機蔬菜 蘿蔔雞湯 <small>雞肉(CAS)、蘿蔔(煮)</small>	乳品	6.5	2.5	2.5	2.2	810
21	四	紫米飯 <small>白米、紫米(蒸)</small>	醬香炒肉 <small>豬肉(CAS)、洋蔥(炒)</small>	韓味翅腿*2 <small>翅腿(CAS)(燒)</small>	和風黃芽 <small>黃豆芽、胡蘿蔔、木耳(炒)</small>	有機蔬菜 鄉村蔬菜湯 <small>蔬菜(煮)</small>		6.5	2.5	2.5	2.3	812.5
22	五	小米飯 <small>白米、小米(蒸)</small>	岩燒腿排*1 <small>雞肉(CAS)(燒)</small>	肉燥滷蛋*1 <small>豬肉、雞蛋(CAS)(油)</small>	什錦白菜 <small>大白菜、時蔬(炒)</small>	青菜 海芽湯 <small>海芽(煮)</small>	水果	6.6	2.5	2.7	2.0	821
25	一	蕎麥飯 <small>白米、蕎麥(蒸)</small>	日式親子丼 <small>雞肉(CAS)、雞蛋、蔬菜(炒)</small>	芝麻肉片 <small>豬肉(CAS)、洋蔥、芝麻(燒)</small>	木耳扁蒲 <small>扁蒲、木耳、紅蘿蔔(炒)</small>	青菜 味噌豆腐湯 <small>豆腐、味噌、時蔬(煮)</small>		6.5	2.6	2.5	2.0	812.5
26	二	薏仁飯 <small>白米、薏仁(蒸)</small>	泰式打拋豬 <small>豬肉(CAS)、洋蔥、番茄、九層塔(炒)</small>	★▲卡拉雞*1 <small>雞肉(CAS)(炸)</small>	算香花椰 <small>大白菜、豆皮(炒)</small>	青菜 清爽豆芽湯 <small>豆芽、豬肉(CAS)(煮)</small>		6.5	2.5	2.8	2.3	826
27	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	蜜汁雞丁 <small>雞肉(CAS)、洋蔥、時蔬(炒)</small>	紅燒白菜豬肉*2 <small>豬肉(CAS)、白菜(燒)</small>	蘿蔔佃煮 <small>蘿蔔、時蔬(煮)</small>	有機蔬菜 鮮瓜肉絲湯 <small>大黃瓜、豬肉(CAS)(煮)</small>	水果	6.5	2.5	2.5	2.1	807.5
28	四	田園蛋炒飯 <small>白米、雞蛋、蔬菜(炒)</small>	飄香滷排*1 <small>豬肉(CAS)(油)</small>	芹香雞片 <small>雞肉(CAS)、芹菜、時蔬(炒)</small>	鍋燒豆腐 <small>豆腐、時蔬(燒)</small>	有機蔬菜 ▲黑糖珍珠飲 <small>粉圓(煮)</small>		6.7	2.6	2.6	2.0	831
29	五	有機紅藜飯 <small>白米、有機紅藜(蒸)</small>	滷味燉肉 <small>豬肉(CAS)、豆干、海帶(油)</small>	蒲燒鯛魚*1 <small>魚肉(蒸)</small>	三色玉米 <small>玉米、洋芋、毛豆(炒)</small>	青菜 薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜、薑(煮)</small>	水果	6.6	2.5	2.6	2.0	816.5

※備註：本菜單含有蛋、奶、堅果花生芝麻、甲殼、海鮮及其相關製品，不適合對其過敏體質者食用。

豬肉及加工食品皆採用CAS認證食材，雞肉使用CAS或TAP食材，若想了解更多詳細的資料歡迎至食材登錄平台查看。

主菜種類(次/月)		主菜食材特性(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)	
豆類及其製品	◎魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	▲加工食品	★油炸品	甜湯
0次	0次	10次	10次	20次	5次	3次	4次