



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

109年4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	附品	主食/份	豆蛋魚/份	油脂/份	蔬菜/份	熱量/大卡
1	四	有機紅藜飯 <small>白米、有機紅藜(蒸)</small>	蘑菇雞柳 <small>雞肉(TAP)、蘑菇、時蔬(燒)</small>	回鍋肉片 <small>豬肉(CAS)、豆干、青椒(炒)</small>	醬燒冬瓜 <small>冬瓜、時蔬(燒)</small>	有機蔬菜 味噌豆腐湯 <small>豆腐、海芽、味噌(煮)</small>		5.5	2.5	2.4	2.0	730.5
6	二	紫米飯 <small>白米、紫米(蒸)</small>	★黃金炸雞腿*1 <small>雞腿(CAS)(炸)</small>	瓜仔肉燥 <small>豬肉(CAS)、瓜仔、豆干(煮)</small>	鮮蔬燴蛋 <small>雞蛋、鮮蔬(炒)</small>	青菜 芋頭西米露 <small>芋頭、西谷米(煮)</small>		6.0	2.6	2.5	1.8	772.5
7	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	客家封肉 <small>豬肉(CAS)、筍(油)</small>	玉米雞茸 <small>雞肉(CAS)、玉米(炒)</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜 大滷湯 <small>豆腐、筍、木耳、紅蘿蔔(煮)</small>	水果	5.5	2.5	2.3	2.0	726
8	四	西西里番茄肉醬通心麵 <small>通心麵、豬肉(CAS)、番茄、洋蔥(煮)</small>	迷迭香腿排*1 <small>雞腿排(CAS)(燒)</small>	▲奶皇包*1 <small>地瓜條(蒸)、奶皇包(蒸)</small>	田園花椰 <small>花椰菜、時蔬(炒)</small>	有機蔬菜 馬鈴薯濃湯 <small>馬鈴薯、雞蛋(煮)</small>		6.2	2.7	2.5	2.0	799
9	五	糙米飯 <small>白米、糙米(蒸)</small>	照燒肉片 <small>豬肉(CAS)、蔬菜(炒)</small>	叻沙魚丁*2 <small>魚肉(燒)</small>	家常粉絲 <small>冬粉、時蔬(炒)</small>	青菜 香菇雞湯 <small>雞肉(CAS)、香菇(煮)</small>	水果	5.8	2.5	2.5	2.0	756
12	一	燕麥飯 <small>白米、燕麥(蒸)</small>	茄汁嫩雞 <small>雞肉(CAS)、時蔬(燒)</small>	日式蒸蛋 <small>雞蛋(蒸)</small>	豆干海帶 <small>豆干、海帶結(油)</small>	青菜 鮮瓜大骨湯 <small>排骨(CAS)、瓜(煮)</small>		5.2	2.6	2.3	2.2	717.5
13	二	蕎麥飯 <small>白米、蕎麥(蒸)</small>	印度咖哩雞 <small>雞肉(CAS)、馬鈴薯、紅蘿蔔(炒)</small>	★▲豬肉餡餅*1 <small>豬肉餡餅(炸)</small>	蘿蔔滷香菇 <small>蘿蔔、香菇(油)</small>	青菜 薑絲海芽湯 <small>海芽、薑(煮)</small>		6.0	2.5	2.5	2.1	772.5
14	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	煙燻雞肉片 <small>雞肉(TAP)、芹菜、紅蘿蔔(炒)</small>	甜蔥醬燴魚*1 <small>豬肉(CAS)(燻)</small>	鍋燒白菜 <small>大白菜、豆皮、木耳(煮)</small>	有機蔬菜 八寶粥 <small>八寶豆(煮)</small>	乳品	5.8	2.5	2.5	2.1	758.5
15	四	招牌油飯 <small>白米、鰹魚、香菇(拌)</small>	沙茶豬柳 <small>豬肉(CAS)、洋蔥(炒)</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋、紅蘿蔔(炒)</small>	蒜香空心菜 <small>空心菜、蒜(炒)</small>	有機蔬菜 蔬菜豆腐湯 <small>豆腐、蔬菜(煮)</small>		5.5	2.7	2.5	2.2	755
16	五	紫米飯 <small>白米、紫米(蒸)</small>	親子雞肉煲 <small>雞肉(CAS)、洋蔥、雞蛋(炒)</small>	糖醋肉片 <small>豬肉(CAS)、蔬菜(炒)</small>	毛豆玉米 <small>玉米、毛豆(煮)</small>	青菜 番茄蔬菜湯 <small>番茄、蔬菜(煮)</small>	水果	5.6	2.6	2.4	2.0	745
19	一	小米飯 <small>白米、小米(蒸)</small>	打拋豬肉 <small>豬肉(CAS)、番茄(炒)</small>	★金黃香茅雞 <small>雞肉(CAS)(炸)</small>	紅仁黃瓜 <small>大黃瓜、紅蘿蔔(炒)</small>	青菜 麵線羹 <small>麵線、時蔬(煮)</small>		6.0	2.5	2.5	2.0	770
20	二	糙米飯 <small>白米、糙米(蒸)</small>	奶香鮮蔬嫩雞 <small>雞肉(CAS)、南瓜、玉米(燉)</small>	蒲燒鯛魚*1 <small>鯛魚(CAS)(蒸)</small>	翠炒高麗菜 <small>高麗菜、紅蘿蔔(炒)</small>	青菜 珍菇百匯湯 <small>菇、時蔬(煮)</small>		5.8	2.5	2.4	2.3	759
21	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	春川炒雞 <small>雞肉(CAS)、時蔬(炒)</small>	京醬豬柳 <small>豬肉(CAS)、豆干、小黃瓜(炒)</small>	田園洋芋 <small>馬鈴薯、時蔬(炒)</small>	有機蔬菜 白菜雞湯 <small>雞肉(CAS)、大白菜(煮)</small>	水果	5.8	2.5	2.3	2.0	747
22	四	薏仁飯 <small>白米、薏仁(蒸)</small>	塔香三杯雞 <small>雞肉(CAS)、豆腐(炒)</small>	番茄炒蛋 <small>番茄、雞蛋、時蔬(炒)</small>	薑絲冬瓜 <small>冬瓜、薑(燒)</small>	有機蔬菜 紅豆湯 <small>紅豆(煮)</small>		5.7	2.5	2.4	2.0	744.5
23	五	炸醬麵 <small>麵條、豬肉(CAS)、豆干(煮)</small>	古早味雞腿*1 <small>雞腿(CAS)(油)</small>	▲香烤花枝丸*2 <small>花枝丸(CAS)(烤)</small>	海帶干絲 <small>海帶、干絲(煮)</small>	青菜 竹筍湯 <small>筍、時蔬(煮)</small>	水果	5.5	2.7	2.5	2.0	750
26	一	蕎麥飯 <small>白米、蕎麥(蒸)</small>	七味粉翅腿*2 <small>翅腿(CAS)(燒)</small>	鐵板豬柳 <small>豬肉(CAS)、綠豆芽(炒)</small>	開陽絲瓜 <small>絲瓜、時蔬、蝦米(炒)</small>	青菜 綠豆薏仁湯 <small>綠豆、薏仁(煮)</small>		5.7	2.5	2.4	2.0	744.5
27	二	三色蛋炒飯 <small>白米、雞蛋、三色蔬菜(炒)</small>	番茄肉醬 <small>豬肉(CAS)、番茄、時蔬(煮)</small>	★香酥雞排*1 <small>雞排(CAS)(炸)</small>	什錦白菜 <small>大白菜、木耳、魚板(燒)</small>	青菜 芹香白玉湯 <small>白蘿蔔、芹菜(煮)</small>		5.5	2.5	2.5	2.1	737.5
28	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	壽喜燒肉片 <small>豬肉(CAS)、時蔬(燒)</small>	蜜汁魚排*1 <small>魚肉(燒)</small>	奶香南瓜 <small>南瓜、時蔬(煮)</small>	有機蔬菜 日式味噌湯 <small>豆腐、味噌(煮)</small>	乳品	5.6	2.6	2.4	2.0	745
29	四	紫米飯 <small>白米、紫米(蒸)</small>	馬鈴薯燉肉 <small>豬肉(CAS)、馬鈴薯(燉)</small>	洋蔥炒蛋 <small>雞蛋、洋蔥(炒)</small>	雙色花椰 <small>花椰菜(炒)</small>	有機蔬菜 鮮蔬排骨湯 <small>豬肉(CAS)、鮮蔬(煮)</small>		5.6	2.6	2.3	2.0	740.5
30	五	有機紅藜飯 <small>白米、有機紅藜(蒸)</small>	鹽水雞 <small>雞肉(CAS)、豆皮、筍片、花椰菜(煮)</small>	豆干肉絲 <small>豬肉(CAS)、豆干(炒)</small>	▲關東煮 <small>白蘿蔔、魚卵捲、竹輪(煮)</small>	青菜 紫菜蛋花湯 <small>紫菜、雞蛋(煮)</small>	水果	5.5	2.7	2.3	2.0	741

備註：本公司青菜採產銷履歷蔬菜，因氣候及採收期等因素本月份當季蔬菜如(小白菜、菠菜、油菜、青江菜、鵝白菜)

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	7次	13次	20次	4次	3次	4次