

台北市忠孝國中111年11月菜單

日期	星期	主食	主菜一	副菜一	副菜二	青菜	湯	奶品	水果	點心	飲料	甜點	鹹點	其他
1	二	香Q白飯 <small>白米(茶)</small>	★鹽酥雞*3 <small>雞肉,九層塔(炸)</small>	咖哩豬 <small>豬肉,馬鈴薯,胡蘿蔔(炒)</small>	柴魚蒲瓜 <small>蒲瓜,豆皮,木耳,柴魚(炒)</small>	綠色蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜,雞蛋(煮)</small>	水果						
2	三	有機白米飯 <small>有機白米(茶)</small>	三杯雞 <small>雞肉,米血糕,九層塔(湯)</small>	豆干肉絲 <small>豬肉,豆干,薑豆(炒)</small>	蒜炒高麗菜 <small>高麗菜,胡蘿蔔,木耳(炒)</small>	有機蔬菜	珍珠奶茶 <small>珍珠,紅茶,奶(煮)</small>							
3	四	紅醬義大利麵 <small>義大利麵,豬肉,蔬菜(炒)</small>	★酥炸魚*2 <small>魚條(炸)</small>	▲豆沙包*1 <small>豆沙包(蒸)</small>	胡蘿蔔花椰菜 <small>花椰菜,胡蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米,馬鈴薯,蔬菜(煮)</small>							
4	五	紅藜飯 <small>白米,紅藜(蒸)</small>	糖醋雞丁 <small>雞肉,馬鈴薯,洋蔥,彩椒(炒)</small>	肉燥蒸蛋 <small>雞蛋,豬肉(蒸)</small>	海帶豆干 <small>海帶,豆干(滷)</small>	有機蔬菜	田園番茄湯 <small>番茄,蔬菜(煮)</small>	水果						
7	一	十穀飯 <small>白米,九穀米(蒸)</small>	香滷肉排*1 <small>豬肉(滷)</small>	洋蔥嫩雞 <small>雞肉,洋蔥,毛豆(炒)</small>	豆皮白菜 <small>白米,豆皮,胡蘿蔔,木耳(滷)</small>	綠色蔬菜	枸杞雞湯 <small>雞肉,香菇,蘿蔔,枸杞(煮)</small>							
8	二	燕麥飯 <small>白米,燕麥(蒸)</small>	壽喜燒肉片 <small>豬肉,洋蔥,胡蘿蔔(炒)</small>	▲燒賣*2 <small>燒賣(蒸)</small>	蔬菜寬粉 <small>豆芽,寬粉,木耳,蒜苗(炒)</small>	綠色蔬菜	豆腐味噌湯 <small>豆腐,洋蔥,小魚干(煮)</small>	水果						
9	三	有機白米飯 <small>有機白米(茶)</small>	茄汁洋芋豬 <small>雞肉,洋芋,番茄,毛豆(炒)</small>	壕油冬瓜雞 <small>雞肉,冬瓜,小香菇(燉)</small>	鍋貼*1 <small>鍋貼(燒)</small>	有機蔬菜	鮮筍肉絲湯 <small>鮮筍,肉絲,香菇(煮)</small>	鮮奶						
10	四	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	烤雞排*1 <small>雞排(烤)</small>	豬肉玉米蛋 <small>豬肉,玉米,雞蛋(炒)</small>	金菇黃瓜 <small>黃瓜,金菇,胡蘿蔔,木耳(炒)</small>	有機蔬菜	綠豆西米露 <small>綠豆,西米(煮)</small>							
11	五	招牌油飯 <small>糯米,香菇(蒸)</small>	◎★炸魚排*1 <small>(生鮮水產品)</small>	宮保雞丁 <small>雞肉,馬鈴薯,紅椒片,花生(炒)</small>	紅燒豆腐 <small>豆腐,絞肉,毛豆(燒)</small>	有機蔬菜	芹菜蘿蔔湯 <small>蘿蔔,芹菜(煮)</small>	水果						
14 一 校慶補假不供餐														
15	二	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	烤蝦排*1 <small>蝦排(烤)</small>	打拋肉醬 <small>豬肉,番茄,洋蔥,九層塔(炒)</small>	木耳高麗菜 <small>高麗菜,木耳,胡蘿蔔(炒)</small>	綠色蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海帶芽,薑絲(煮)</small>	水果						
16	三	有機白米飯 <small>有機白米(茶)</small>	蒲燒蒸魚*1 <small>魚肉(蒸)</small>	味噌雞肉 <small>雞肉,蘿蔔,毛豆,味噌(煮)</small>	玉米干丁 <small>玉米,豆干,胡蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	冬瓜雞湯 <small>雞肉,冬瓜,胡蘿蔔(煮)</small>							
17	四	什錦炒麵 <small>麵條,蔬菜(炒)</small>	★炸豬排*1 <small>豬排(炸)</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐,絞肉,木耳(炒)</small>	蒜香青江菜 <small>青江菜,蒜頭(炒)</small>	有機蔬菜	白菜蛋花湯 <small>白菜,雞蛋,香菇(煮)</small>							
18	五	薏仁飯 <small>白米,薏仁(蒸)</small>	回鍋肉片 <small>豬肉,回鍋豆干,高麗菜(炒)</small>	雞肉毛豆炒蛋 <small>雞肉,毛豆,雞蛋(炒)</small>	鮮蔬粉絲 <small>粉絲,胡蘿蔔,香菇,蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	仙草地瓜圓 <small>仙草,地瓜圓,豆類(煮)</small>	水果						
21	一	燕麥飯 <small>白米,燕麥(蒸)</small>	蔥爆肉絲 <small>豬肉,洋蔥,彩椒(炒)</small>	沙嗲雞茸 <small>雞肉,蔬菜(炒)</small>	▲關東煮 <small>蘿蔔,油豆腐,米血糕(煮)</small>	綠色蔬菜	紅豆湯圓 <small>紅豆,湯圓(煮)</small>							
22	二	紅藜飯 <small>白米,紅藜(蒸)</small>	醬燒里肌排*1 <small>豬肉(燒)</small>	白醬南瓜雞 <small>雞肉,南瓜,玉米(炒)</small>	彩椒花椰菜 <small>花椰菜,彩椒(炒)</small>	綠色蔬菜	番茄蔬菜湯 <small>豬肉,番茄,馬鈴薯,洋蔥(煮)</small>	水果						
23	三	有機白米飯 <small>有機白米(茶)</small>	客家福菜豬 <small>豬肉,筍,梅干菜(滷)</small>	★香酥炸魚*2 <small>魚肉(炸)</small>	芝麻豆段 <small>豆段,胡蘿蔔,芝麻(炒)</small>	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>豬肉(CAS),榨菜(煮)</small>	鮮奶						
24	四	小米飯 <small>白米,小米(蒸)</small>	泡菜肉片 <small>豬肉,大白菜,洋蔥,泡菜(炒)</small>	烤翅小腿*1 <small>翅小腿(烤)</small>	翠炒黃芽 <small>黃豆芽,韭菜(炒)</small>	有機蔬菜	海芽豆腐湯 <small>海帶芽,薑絲,豆腐(煮)</small>							
25	五	甜柴魚炒飯 <small>白米,毛豆,柴魚(炒)</small>	塔香菇菇雞 <small>雞肉,杏鮑菇,九層塔(炒)</small>	蔥燒豬肉豆腐 <small>豆腐,豬肉,紅蔥末(燒)</small>	田園玉米 <small>玉米,胡蘿蔔,毛豆(炒)</small>	有機蔬菜	赤肉羹湯 <small>豬肉,白菜,木耳,胡蘿蔔(煮)</small>	水果						
28	一	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	咖哩雞 <small>雞肉,馬鈴薯,胡蘿蔔(炒)</small>	照燒肉片 <small>豬肉,洋蔥,芝麻(燒)</small>	招牌滷味 <small>豆腐,海帶,蘿蔔(滷)</small>	綠色蔬菜	綜合蔬菜湯 <small>高麗菜,玉米,鮮菇,番茄(煮)</small>	鳳梨豆漿						
29	二	芝麻飯 <small>白米,芝麻(蒸)</small>	★炸雞肉*3 <small>雞肉(炸)</small>	瓜仔肉燥鴿蛋*2 <small>豬肉,瓜仔,鴿蛋(滷)</small>	清炒鮮筍 <small>鮮筍,胡蘿蔔,木耳(炒)</small>	綠色蔬菜	鮮瓜排骨湯 <small>豬肉,鮮瓜,蔬菜(煮)</small>	水果						
30	三	有機白米飯 <small>有機白米(茶)</small>	蘿蔔燉肉 <small>豬肉,蘿蔔(燉)</small>	玉米炒雞 <small>雞肉,玉米,小黃瓜,胡蘿蔔(炒)</small>	白菜滷 <small>白菜,香菇,蒜頭(滷)</small>	有機蔬菜	日式味噌湯 <small>豆腐,洋蔥,味噌(煮)</small>							

*備註:本菜單含有蛋、奶、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,雞肉採用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。

豆類及其製品	◎店內及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	▲加工食品	★海產品	✓罐頭
0次	4次	10次	8次	22次	3次	6次	4次