

台北市忠孝國中111年8+9月菜單



行政院衛生署HACCP認證合格廠商 編號:109 營養師:陳俞婷

日期	星期	主食	主菜一	副菜一	副菜二	青菜	湯	飲品	水果	鮮奶	其他
8/30	二	小米飯 <small>白米、小米(蒸)</small>	咖哩燉肉 <small>豬肉、馬鈴薯、胡蘿蔔(燉)</small>	★鹽酥雞*3 <small>雞肉(炸)</small>	什錦高麗菜 <small>高麗菜、木耳、胡蘿蔔(炒)</small>	綠色蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜、雞蛋(煮)</small>		水果		
8/31	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	糖醋雞丁 <small>雞肉、洋蔥、小黃瓜(炒)</small>	回鍋豆干肉片 <small>豬肉、豆干、芹菜(炒)</small>	雙色蘿蔔煮 <small>蘿蔔、胡蘿蔔、毛豆(煮)</small>	有機蔬菜	✓綠豆湯 <small>綠豆(煮)</small>				
1	四	紅醬義大利麵 <small>義大利麵、豬肉、蔬菜(炒)</small>	香料雞排 <small>雞肉(炸)</small>	地瓜薯條*4 <small>薯條(炸)</small>	彩繪花椰菜 <small>花椰菜、彩椒(炒)</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米、馬鈴薯、蔬菜(煮)</small>				
2	五	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	梅干筍香燒肉 <small>豬肉、筍、梅干菜(燉)</small>	日式蒸蛋 <small>雞蛋(蒸)</small>	鮮蔬豆芽 <small>豆芽菜、胡蘿蔔、韭菜(炒)</small>	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜、薑絲(煮)</small>		水果		
5	一	肉鬆蓋飯 <small>白米、肉鬆(蒸)</small>	五香肉排*1 <small>豬肉(油)</small>	雞茸毛豆 <small>雞肉、毛豆(炒)</small>	海帶干絲 <small>海帶、豆干、綠、胡蘿蔔、芹菜(炒)</small>	綠色蔬菜	麵線羹 <small>麵線、蔬菜(煮)</small>				
6	二	燕麥飯 <small>白米、燕麥(蒸)</small>	蘿蔔滷肉 <small>豬肉、蘿蔔(油)</small>	田園炒蛋 <small>雞蛋、玉米、洋蔥(炒)</small>	蒜香高麗菜 <small>高麗菜、木耳、胡蘿蔔(炒)</small>	綠色蔬菜	日式味噌湯 <small>豆腐、蔬菜(煮)</small>		水果		
7	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	沙茶豬柳 <small>豬肉、洋蔥(炒)</small>	★▲麥克雞塊*3 <small>雞塊(炸)</small>	蔬香豆腐煲 <small>豆腐、番茄、蔬菜(燉)</small>	有機蔬菜	清甜筍片湯 <small>筍片、蔬菜(煮)</small>		鮮奶		
8	四	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	烤肉醬肉片 <small>豬肉、蔬菜(燉)</small>	中秋烤雞肉串*1 <small>雞肉(烤)</small>	金茸絲瓜 <small>絲瓜、金針菇、胡蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	✓桂花冬瓜山粉圓 <small>冬瓜、山粉圓、桂花(煮)</small>				
9	五	中秋特餐									
中 ~ 秋 ~ 連 ~ 假											
12	一	什錦炒麵 <small>麵條、蔬菜(炒)</small>	蔥爆肉絲 <small>豬肉、蔬菜(炒)</small>	▲鮮肉包*1 <small>肉包(蒸)</small>	清炒扁蒲 <small>扁蒲、蔬菜(炒)</small>	綠色蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>蘿蔔、芹菜(煮)</small>				
13	二	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	馬鈴薯雞丁 <small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)</small>	干丁肉燥 <small>豬肉、豆干(油)</small>	紅絲大白菜 <small>大白菜、胡蘿蔔、木耳(炒)</small>	綠色蔬菜	黃瓜大骨湯 <small>大骨、黃瓜(煮)</small>		水果		
14	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	蒲燒蒸魚 <small>魚肉(蒸)</small>	番茄炒蛋 <small>雞蛋、番茄(炒)</small>	家常粉絲 <small>粉絲、高麗菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	蔬菜雞湯 <small>雞肉、蔬菜(煮)</small>				
15	四	薏仁飯 <small>白米、薏仁(蒸)</small>	泡菜肉片 <small>豬肉、泡菜、蔬菜(炒)</small>	韓式翅小腿 <small>翅小腿*1(燒)</small>	翠炒黃芽 <small>黃豆芽、胡蘿蔔、木耳(炒)</small>	有機蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海帶芽、薑絲(煮)</small>				
16	五	十穀飯 <small>白米、十穀(蒸)</small>	三杯雞 <small>雞肉、米血糕(炒)</small>	白菜獅子頭 <small>豬肉、白菜、蔬菜(燉)</small>	九層塔海帶 <small>海帶、九層塔(炒)</small>	有機蔬菜	榨菜肉絲豆芽湯 <small>榨菜、肉絲、豆芽(煮)</small>		水果		
19	一	糙米飯 <small>白米、糙米(蒸)</small>	瓜仔雞肉煮 <small>雞肉、瓜仔、胡蘿蔔(煮)</small>	肉末玉米蛋 <small>豬肉、雞蛋、玉米(炒)</small>	開陽黃瓜 <small>大黃瓜、蝦米、木耳(炒)</small>	綠色蔬菜	鄉村番茄湯 <small>蔬菜、番茄(煮)</small>				
20	二	紅藜飯 <small>白米、紅藜(蒸)</small>	堅果白醬南瓜雞 <small>雞肉、南瓜、堅果(炒)</small>	毛豆干丁 <small>豆干、毛豆、火腿丁(炒)</small>	菇炒高麗菜 <small>高麗菜、香菇、胡蘿蔔(炒)</small>	綠色蔬菜	玉米火腿蛋花湯 <small>玉米、火腿、雞蛋(煮)</small>		水果		
21	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	★香酥魚排*1 (履歷生鮮水產品) <small>魚肉(炸)</small>	蒜炒蠔油肉片 <small>豬肉、洋蔥、小黃瓜(炒)</small>	▲綜合關東煮 <small>蘿蔔、豬血糕、黑輪(煮)</small>	有機蔬菜	枸杞冬瓜湯 <small>冬瓜、枸杞(煮)</small>				
22	四	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	日式咖哩雞 <small>雞肉、馬鈴薯、胡蘿蔔(炒)</small>	壽喜燒豬肉 <small>豬肉、蔬菜(燉)</small>	芝麻海帶 <small>海帶、芝麻(炒)</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐、蔬菜(煮)</small>				
23	五	古早味炒米粉 <small>米粉、蔬菜(炒)</small>	鐵路排骨*1 <small>豬肉(油)</small>	蜜汁雞肉 <small>雞肉、蔬菜(炒)</small>	蛋酥白菜滷 <small>白菜、雞蛋、胡蘿蔔、木耳(油)</small>	有機蔬菜	鮮筍湯 <small>筍子、鮮筍、蔬菜(煮)</small>		水果		
26	一	芝麻飯 <small>白米、芝麻(蒸)</small>	★金黃豬排*1 <small>豬排(炸)</small>	迷迭香雞片 <small>雞肉、蔬菜(炒)</small>	火腿玉米 <small>玉米、火腿(炒)</small>	綠色蔬菜	黃瓜湯 <small>黃瓜(煮)</small>				
27	二	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	芝香烤雞排*1 <small>雞排(烤)</small>	打拋豬肉 <small>豬肉、洋蔥、番茄、九層塔(炒)</small>	木耳筍絲 <small>筍絲、胡蘿蔔、木耳(炒)</small>	綠色蔬菜	風味蔬菜湯 <small>蔬菜(煮)</small>		水果		
28	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	乾燒雞肉 <small>雞肉、地瓜(炒)</small>	柴魚蒸蛋 <small>雞蛋、柴魚(蒸)</small>	滷香海片 <small>海帶(油)</small>	有機蔬菜	赤肉羹湯 <small>豬肉、蔬菜(煮)</small>		鮮奶		
29	四	薏仁飯 <small>白米、薏仁(蒸)</small>	沙嗲肉片 <small>豬肉、洋蔥(炒)</small>	雞絲炒芽菜 <small>雞肉、豆芽菜、蔬菜(炒)</small>	紅燒豆腐 <small>豆腐、蔬菜(燉)</small>	有機蔬菜	✓綠豆薏仁湯 <small>綠豆、薏仁(煮)</small>				
30	五	胚芽飯 <small>白米、胚芽(蒸)</small>	茄汁洋芋雞 <small>雞肉、洋芋(炒)</small>	▲香烤豬肉餡餅*1 <small>豬肉餡餅(烤)</small>	腐皮高麗菜 <small>高麗菜、腐皮、胡蘿蔔、木耳(炒)</small>	有機蔬菜	蘿蔔湯 <small>蘿蔔(煮)</small>		水果		

*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)			副菜種類(次/月)			其他分析(次/月)	
豆類及其製品	◎東肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	▲加工食品	★油炸品	✓甜湯
0次	2次	12次	9次	23次	4次	4次	5次