

台北市忠孝國中112年1月菜單



行政院衛生署HACCP認證合格廠商 編號:109 年奉核准營業

日期	星期	主食	主菜一	副菜一	副菜二	青菜	湯	飲品	●	●	●	●	●	●	●	●
3	二	香Q白飯	咖哩燉肉	★鹽酥雞*3	腐皮高麗菜	綠色蔬菜	榨菜肉絲湯	水果								
		白米(蒸)	豬肉,馬鈴薯,胡蘿蔔(燉)	雞肉(炸)	高麗菜,豆腐皮,木耳(炒)		榨菜,豬肉(煮)									
4	三	有機白米飯	滷排骨*1	雞肉柳粉絲	南瓜炒蛋	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	鮮奶								
		有機白米(蒸)	豬肉(滷)	雞肉柳,冬粉,高麗菜,胡蘿蔔(炒)	雞蛋,南瓜(炒)		冬瓜,薑絲,豬肉(煮)									
5	四	香鬆蓋飯	壽喜燒肉片	海苔花枝丸*2	毛豆玉米	有機蔬菜	味噌豆腐湯									
		白米,香鬆(蒸)	豬肉,洋蔥,白菜(燒)	花枝丸,海苔粉(烤)	毛豆,玉米(炒)		豆腐,洋蔥,小魚干(煮)									
6	五	燕麥飯	紅燒魚片*1	麻油雞	關東煮	有機蔬菜	白菜肉片羹	水果								
		白米,燕麥(蒸)	魚肉,洋蔥(燒)	雞肉,米血糕,高麗菜,鮮菇(燉)	蘿蔔,海帶,豆腐(煮)		豬肉,白菜,木耳,胡蘿蔔(煮)									
7	六	香Q白飯	▲烤蝦排*1	京醬豬柳	脆炒豆芽	綠色蔬菜	紅豆QQ									
		白米(蒸)	蝦排(烤)	豬柳,洋蔥,甜椒(炒)	豆芽菜,胡蘿蔔,木耳(炒)		紅豆,QQ(煮)									
9	一	香Q白飯	蘿蔔滷肉	▲烤雞塊*3	開陽白菜	綠色蔬菜	肉骨茶湯									
		白米(蒸)	豬肉塊,蘿蔔,紅蘿蔔(滷)	雞塊(烤)	大白菜,木耳,開陽(炒)		豬肉,馬鈴薯,肉骨茶包(煮)									
10	二	地瓜飯	宮保雞丁 (不辣)	瓜仔干丁 肉燥	柴魚蒲瓜	綠色蔬菜	玉米濃湯	水果								
		白米,地瓜(蒸)	雞肉,馬鈴薯,紅椒片,花生(炒)	豬絞肉,豆干,瓜仔(滷)	蒲瓜,木耳,胡蘿蔔,柴魚(炒)		玉米,雞蛋,馬鈴薯(煮)									
11	三	有機白米飯	叉燒肉*2	韓式炒年糕 (不辣)	木耳筍片	有機蔬菜	番茄蔬菜湯	鮮奶								
		有機白米(蒸)	豬肉(烤)	年糕,泡菜,大白菜,青蔥(烤)	筍片,木耳,鮮菇(炒)		番茄,高麗菜,馬鈴薯(煮)									
12	四	紅醬 義大利麵	虱目魚排*1	地瓜薯條*4	紅蘿蔔花椰	有機蔬菜	燒仙草雙圓									
		麵條,胡蘿蔔,洋蔥(煮)	魚排(炸)	薯條*4(烤)	花椰菜,紅蘿蔔(炒)		仙草,豆類,地瓜圓,芋圓(煮)									
13	五	紅藜飯	沙嗲肉片	日式蒸蛋	拌炒海帶絲	有機蔬菜	芹菜蘿蔔湯	水果								
		白米,紅藜(蒸)	豬肉,洋蔥,沙嗲醬(炒)	雞蛋(蒸)	海帶絲,豆干絲,芹菜,胡蘿蔔(炒)		蘿蔔,芹菜,豬肉(煮)									
16	一	小米飯	翅小腿*2	泡菜肉片	▲可樂餅*1	綠色蔬菜	海芽吻仔魚湯	TA P豆 奶								
		白米,小米(蒸)	翅小腿(滷)	豬肉,泡菜,大白菜(炒)	可樂餅*1(烤)		海帶芽,豆腐,吻仔魚(煮)									
17	二	十穀飯	★炸豬排*1	白醬南瓜雞	芝麻炒條豆	綠色蔬菜	竹筍肉絲湯	水果								
		白米,九穀(蒸)	豬排(炸)	雞肉,南瓜,玉米(炒)	豆段,芝麻,彩椒(炒)		豬肉,筍絲,胡蘿蔔(煮)									
18	三	有機白米飯	咖哩雞	蒜泥肉片	寬粉高麗	有機蔬菜	枸杞冬瓜湯									
		有機白米(蒸)	雞肉,馬鈴薯,胡蘿蔔(燉)	豬肉,豆芽,蒜(炒) 福州丸(燒)	高麗菜,寬粉,蔬菜(炒)		冬瓜,排骨,枸杞(煮)									

※ 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。

午餐種類(次/月)

副菜食材分類(次/月)

其他分類(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	✓ 附贈
0次	2次	2次	3次	12次	4次	2次	2次

米字部的【糖】通常指額外添加的「精製糖」：包含果糖、蔗糖、砂糖、黑糖、冰糖等等。

宮保王講糖

※「精製糖」對健康的危害較大，建議攝取量應低於總熱量的5-10%，購買商品可以找出「營養標示」及「成分」來看含有多少糖。
▲常見的商品有：手搖飲料、點心蛋糕、糖果餅乾，精製糖攝取過多可能造成生長異常、肥胖疾病、糖尿病、以及相關的新陳代謝疾病。

酉字部的【醣】泛指「碳水化合物」：也就是常見的米飯、麵條、麵粉製品、根莖類澱粉。

▲好「醣」的食物有很多，包含全穀雜糧、玉米、南瓜、番薯、馬鈴薯、芋頭、蓮藕，都是富含纖維及營養素的好選擇。

