

# 台北市忠孝國中112年3月菜單



日期	星期	主食	主菜一	副菜一	副菜二	青菜	湯	甜品	18	19	20	21	22	
1	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	蘿蔔燉肉 <small>豬肉塊, 蘿蔔, 紅蘿蔔(燉)</small>	雞茸毛豆蛋 <small>雞蛋, 毛豆, 雞肉(炒)</small>	木耳筍片 <small>筍片, 木耳, 金菇(炒)</small>	有機蔬菜	和風甘藍湯 <small>甘藍, 蔬菜(煮)</small>		6.5	2.5	2.5	2.5	2.5	501
2	四	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	★鹽酥雞*3 <small>雞肉(炸)</small>	咖哩豬 <small>豬肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔(燉)</small>	雙色海帶絲 <small>海帶絲, 芹菜, 胡蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐, 蔬菜, 味噌(煮)</small>		6.5	2.6	2.5	2.5	2.0	813
3	五	蕎麥飯 <small>白米, 蕎麥(蒸)</small>	三杯雞 <small>雞肉, 米血糕(炒)</small>	蒜泥肉片 <small>豬肉, 蒜, 蔬菜(炒)</small>	芝麻菜豆 <small>菜豆, 芝麻, 彩椒(炒)</small>	有機蔬菜	番茄洋芋湯 <small>番茄, 洋芋, 胡蘿蔔(煮)</small>	水果	6.5	2.5	2.4	2.5	306	
6	一	十穀飯 <small>白米, 九穀米(蒸)</small>	里肌肉排*1 <small>豬肉(滷)</small>	鐵板豆腐 <small>豆腐, 蔬菜(炒)</small>	白菜滷 <small>白菜, 木耳, 胡蘿蔔(滷)</small>	綠色蔬菜	元氣雞湯 <small>馬鈴薯, 蔬菜, 枸杞, 雞肉(煮)</small>		6.5	2.5	2.4	2.0	501	
7	二	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	筍香滷肉 <small>豬肉, 筍, 梅干菜(滷)</small>	▲烤雞塊*2 <small>雞肉(烤)</small>	家常冬粉 <small>冬粉, 蔬菜(炒)</small>	綠色蔬菜	關東煮湯 <small>油豆腐, 米血, 丸子, 甜不辣, 蘿蔔(煮)</small>	水果	6.7	2.5	2.5	2.0	819	
8	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	菇菇燉雞 <small>雞肉, 鮮菇, 蔬菜(燉)</small>	豬肉小炒 <small>豬肉, 豆干, 芹菜(炒)</small>	翠炒高麗菜 <small>高麗菜, 胡蘿蔔, 木耳(炒)</small>	有機蔬菜	冬瓜糖山粉圓 <small>冬瓜糖, 山粉圓(煮)</small>		6.4	2.4	2.4	2.1	504	
9	四	紅醬螺旋麵 <small>麵條(煮)</small>	★炸虱目魚排*1 <small>魚排(炸)</small>	地瓜薯條*4 <small>地瓜薯條(烤)</small>	胡蘿蔔花椰 <small>花椰菜, 胡蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	南瓜濃湯 <small>雞蛋, 南瓜, 馬鈴薯(煮)</small>		6.8	2.4	2.5	2.0	819	
10	五	胚芽飯 <small>白米, 胚芽(蒸)</small>	脆瓜燒雞 <small>雞肉, 瓜仔, 胡蘿蔔(燉)</small>	肉燥蒸蛋 <small>雞蛋, 肉燥(蒸)</small>	韓式炒年糕 <small>年糕, 泡菜, 蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	竹筍肉片湯 <small>豬肉, 竹筍, 蔬菜(煮)</small>	水果	6.6	2.5	2.5	2.0	803	
13	一	小米飯 <small>白米, 小米(蒸)</small>	糖醋炒肉 <small>豬肉, 洋蔥, 甜椒(炒)</small>	▲烤海鮮卷*1 <small>海鮮卷(烤)</small>	木耳高麗菜 <small>高麗菜, 木耳, 胡蘿蔔(炒)</small>	綠色蔬菜	黑糖地瓜圓 <small>黑糖, 地瓜, 地瓜圓(煮)</small>		6.7	2.4	2.5	2.0	812	
14	二	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	蒲燒魚*1 <small>魚肉(蒸)</small>	香菇瓜仔肉燥 <small>豬絞肉, 瓜仔, 香菇(滷)</small>	珍菇白菜 <small>白菜, 珍菇, 胡蘿蔔(炒)</small>	綠色蔬菜	蔬菜雞湯 <small>蔬菜, 雞肉(煮)</small>	水果	6.4	2.6	2.5	2.0	806	
15	三	有機香鬆飯 <small>有機白米(蒸)</small>	滷排骨*1(帶骨) <small>豬肉(滷)</small>	番茄豆腐蛋 <small>豆腐, 雞蛋, 番茄(炒)</small>	清炒筍絲 <small>筍片, 木耳, 胡蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	馬鈴薯山藥湯 <small>馬鈴薯, 山藥, 蔬菜(煮)</small>	鮮奶	6.6	2.5	2.5	2.0	812	
16	四	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	迷迭香炒雞 <small>雞肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔(炒)</small>	蔥爆豬柳 <small>豬肉, 洋蔥, 青蔥(炒)</small>	毛豆玉米 <small>毛豆, 玉米(炒)</small>	有機蔬菜	蘿蔔海帶湯 <small>蘿蔔, 海帶, 豆腐(煮)</small>		6.5	2.6	2.5	2.0	815	
17	五	燕麥飯 <small>白米, 燕麥(蒸)</small>	洋蔥燒雞 <small>雞肉, 洋蔥, 南瓜(燉)</small>	回鍋肉片 <small>豬肉, 回鍋豆干, 高麗菜(炒)</small>	▲鍋貼*1 <small>鍋貼(烤)</small>	有機蔬菜	麵線羹 <small>麵線, 蔬菜(煮)</small>	水果	6.8	2.5	2.5	2.0	826	
20	一	蕎麥飯 <small>白米, 蕎麥(蒸)</small>	★炸豬排*1 <small>豬肉(炸)</small>	玉米炒蛋 <small>雞蛋, 玉米(炒)</small>	什錦芽菜 <small>豆芽菜, 彩椒絲(炒)</small>	綠色蔬菜	肉骨茶湯 <small>馬鈴薯, 蔬菜, 枸杞, 豬肉(煮)</small>		6.5	2.5	2.5	2.0	505	
21	二	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	奶香嫩雞 <small>雞肉, 南瓜, 玉米, 奶粉(炒)</small>	虱目魚柳*2 <small>魚肉, 甜不辣(烤)</small>	爆炒海帶根 <small>海帶根, 豆干絲, 胡蘿蔔(炒)</small>	綠色蔬菜	羅宋湯 <small>番茄, 蔬菜, 豬肉(煮)</small>	水果	6.5	2.4	2.5	2.1	500	
22	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	茄汁洋芋雞 <small>雞肉, 洋芋, 番茄(燉)</small>	▲蔬燒福州丸*1 <small>福州丸, 蔬菜(燉)</small>	肉燥寬粉 <small>寬粉, 豬絞肉, 時蔬(炒)</small>	有機蔬菜	大滷湯 <small>豆腐, 時蔬(煮)</small>	鮮奶	6.6	2.5	2.5	2.0	812	
23	四	什錦炒麵 <small>麵條, 高麗菜, 胡蘿蔔(煮)</small>	泡菜肉片 <small>豬肉, 泡菜, 蔬菜(炒)</small>	滷翅腿*1 <small>雞肉(滷)</small>	脆炒黃芽 <small>黃豆芽, 木耳, 韭菜(炒)</small>	有機蔬菜	紅豆包心圓 <small>紅豆, 包心圓(煮)</small>		6.8	2.5	2.5	2.0	826	
24	五	地瓜飯 <small>白米, 地瓜(蒸)</small>	照燒雞排*1 <small>雞肉(燒)</small>	炸醬干丁 <small>豆干丁, 毛豆, 豬絞肉(炒)</small>	雙色蘿蔔 <small>蘿蔔, 紅蘿蔔(煮)</small>	有機蔬菜	砂鍋菜湯 <small>芋頭, 白菜, 香菇, 蔬菜(煮)</small>	水果	6.5	2.5	2.5	2.0	505	
25	六	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	鴿蛋燉肉 <small>豬肉, 鴿蛋, 蘿蔔(燉)</small>	蜜汁乾燒雞 <small>雞肉, 地瓜(燉)</small>	彩椒炒豆段 <small>菜豆, 彩椒(炒)</small>	綠色蔬菜	冬菜筍片湯 <small>筍片, 冬菜(煮)</small>		6.5	2.5	2.5	2.0	505	
27	一	和風炊飯 <small>白米, 鮮菇, 毛豆, 蔬菜(煮)</small>	★炸魚片*1 <small>(生鮮水產品)</small> <small>魚排(炸)</small>	豆香燒肉 <small>豬肉, 豆干(燉)</small>	腐皮高麗菜 <small>高麗菜, 胡蘿蔔, 木耳, 腐皮(炒)</small>	綠色蔬菜	蘿蔔雞湯 <small>蘿蔔, 蔬菜, 雞肉(煮)</small>		6.5	2.4	2.5	2.0	813	
28	二	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	咖哩雞 <small>雞肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔(燉)</small>	壽喜燒肉片 <small>豬肉, 白菜, 蔬菜(燉)</small>	芹菜海帶絲 <small>海帶絲, 芹菜, 胡蘿蔔(炒)</small>	綠色蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐, 蔬菜, 味噌(煮)</small>	水果	6.5	2.5	2.5	2.0	505	
29	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	宮保雞丁(不辣) <small>雞肉, 馬鈴薯, 紅椒, 花生(炒)</small>	綜合甜不辣 <small>蘿蔔, 甜不辣, 魚丸, 海山醬(煮)</small>	菇香燒筍 <small>筍, 珍菇(燉)</small>	有機蔬菜	赤肉白菜湯 <small>白菜, 豬肉, 蔬菜(煮)</small>	TAP 豆奶	6.5	2.5	2.5	2.0	505	
30	四	芝麻飯 <small>白米, 芝麻(蒸)</small>	★雞堡排*1 <small>雞肉(烤)</small>	打拋豬肉 <small>豬肉, 洋蔥, 番茄, 九層塔(炒)</small>	珍菇鮮瓜 <small>鮮瓜, 珍菇, 胡蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	仙草QQ圓 <small>仙草汁, 豆類, QQ圓(煮)</small>		6.5	2.5	2.6	2.0	810	
31	五	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	麻油雞肉 <small>雞肉, 米血糕, 高麗菜, 珍菇(燉)</small>	洋蔥肉絲 <small>豬肉, 洋蔥, 彩椒(炒)</small>	馬鈴薯玉米 <small>玉米, 馬鈴薯, 胡蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	冬瓜魚丸湯 <small>冬瓜, 魚丸(煮)</small>	水果	6.6	2.5	2.5	2.0	812	

※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。 全面採用優良認證食材, 使用非基因改造玉米及豆製品, 若想了解更多詳細的資料歡迎至食安平台查看。

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	其他分析(次/月)
0次	3次	8次	13次	24次	4次	5次	4次	