

台北市忠孝國中112年5月菜單



行政院衛生署 HACCP 認證合格廠商 編號:109 營養師:陳金雁

日期	星期	主食	主菜一	副菜一	副菜二	青菜	湯	甜品	水果	鮮奶	其他	備註	
1	一	薏仁飯 白米、薏仁(蒸)	三杯雞 雞肉、米血糕、九層塔(炒)	豆干肉絲 豬肉、豆干、豆芽菜(炒)	白菜滷 白菜、木耳、胡蘿蔔(滷)	綠色蔬菜	山藥肉片湯 馬鈴薯、山藥、豬肉、枸杞(煮)		6.5	2.5	2.4	2.0	801
2	二	香Q白飯 白米(蒸)	奶香咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔(燉)	★鹽酥雞肉*3 雞肉(炸)	芹菜海帶絲 海帶絲、芹菜、胡蘿蔔(炒)	綠色蔬菜	蔬菜豆腐湯 豆腐、蔬菜(煮)	水果	6.7	2.5	2.5	2.0	819
3	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	冬瓜燉肉角 豬肉、冬瓜、胡蘿蔔(燉)	魚丸關東煮 虱目魚丸、油豆腐、黑輪、米血糕(燒)	毛豆玉米 玉米、毛豆(炒)	有機蔬菜	田園番茄湯 番茄、馬鈴薯、胡蘿蔔、洋蔥(煮)		6.5	2.5	2.1	2.1	799
4	四	香Q白飯 白米(蒸)	▲烤麥香雞*1 麥香雞(烤)	打拋豬肉末 豬肉、洋蔥、番茄、九層塔(炒)	木耳高麗菜 高麗菜、胡蘿蔔、木耳(炒)	有機蔬菜	珍珠醇奶 珍珠、奶粉、茶包(煮)		6.5	2.4	2.5	2.0	798
5	五	古早味米粉 米粉、蔬菜(炒)	蒜泥肉片 豬肉、蒜、高麗菜(炒)	翅小腿*1 翅小腿(滷)	蔬炒豆腐 豆腐、雲耳、玉米筍(炒)	有機蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍、肉絲(煮)	水果	6.6	2.5	2.3	2.0	803
8	一	香Q白飯 白米(蒸)	五香滷肉塊 豬肉、蔬菜(滷)	香料嫩雞 雞肉、南瓜、洋蔥、香料(炒)	芝麻菜豆 菜豆、彩椒、芝麻(炒)	綠色蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁(煮)		6.7	2.4	2.5	2.0	812
9	二	燕麥飯 白米、燕麥米(蒸)	★炸豬排 豬排(炸)	雞茸鮮蔬燴蛋 雞蛋、雞絞肉、玉米、毛豆(炒)	清炒白菜 大白菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	綠色蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、洋蔥、味噌(煮)	水果	6.4	2.6	2.5	2.0	806
10	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	乾炒雞丁 雞肉、馬鈴薯、甜椒、花生(炒)	蔥爆肉絲 豬肉、洋蔥(炒)	海帶滷味 海帶、油豆腐(滷)	有機蔬菜	南瓜蔬菜湯 南瓜、胡蘿蔔(煮)	鮮奶	6.5	2.5	2.4	2.0	801
11	四	豆菜拌麵 麵條、豆芽菜(煮)	蒲燒魚*1 魚肉(蒸)	干丁肉燥 豬肉、豆干(炒)	鮮菇筍片 鮮菇、胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉(煮)		6.5	2.5	2.5	2.0	805
12	五	香Q白飯 白米(蒸)	沙茶肉片 豬肉、黃豆芽(炒)	小瓜炒雞 雞肉、小瓜、甜椒(炒)	胡蘿蔔花椰 花椰菜、胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	大滷湯 豆腐、筍絲、木耳(煮)	水果	6.5	2.5	2.5	2.0	805
15	一	螺旋義大利麵 麵條(煮)	★炸虱目魚排*1 魚排(炸)	番茄肉醬 豬肉、蔬菜(炒)	地瓜薯條*4 地瓜薯條(烤)	綠色蔬菜	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、雞蛋(煮)		6.5	2.5	2.5	2.0	805
16	二	香Q白飯 白米(蒸)	筍香滷肉角 豬肉、筍、梅干菜(滷)	▲烤雞塊*3 雞塊(烤)	家常冬粉 冬粉、高麗菜(炒)	綠色蔬菜	金針肉絲湯 蔬菜、金針、豬肉(煮)	水果	6.6	2.4	2.5	2.1	807
17	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	滷排骨*1(帶骨) 排骨(滷)	洋蔥豆腐 豆腐、洋蔥、蔬菜(炒)	清脆黃瓜 黃瓜、胡蘿蔔、木耳(炒)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、高麗菜(煮)	TAP 豆奶	6.5	2.5	2.5	2.0	805
18	四	蕎麥飯 白米、蕎麥(蒸)	菇菇燉雞 雞肉、鮮菇、冬瓜(燉)	回鍋肉片 豬肉、豆干片、高麗菜(炒)	紅燒鮮筍 筍子、胡蘿蔔、木耳(炒)	有機蔬菜	仙草QQ甜湯 仙草、豆類、QQ(煮)		6.5	2.5	2.5	2.0	805
19	五	芝麻飯 白米、芝麻(蒸)	沙嗲雞肉 雞肉、洋蔥、彩椒(炒)	肉絲豆芽 豬肉、豆芽、蔬菜(炒)	蒜炒玉米 玉米、胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	洋芋肉骨茶湯 豬肉、洋芋、蔬菜(煮)	水果	6.5	2.5	2.5	2.0	805
22	一	香Q白飯 白米(蒸)	咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、胡蘿蔔(炒)	海帶豬柳 豬柳、海帶根、豆干絲(炒)	雙色花椰菜 花椰菜(炒)	綠色蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲(煮)		6.5	2.5	2.5	2.0	805
23	二	香Q白飯 白米(蒸)	蜜汁乾燒雞 雞肉、地瓜、芝麻(燒)	肉燥鵪鶉蛋*2 豬肉、干丁、鵪鶉蛋(滷)	玉米馬鈴薯 玉米、馬鈴薯、胡蘿蔔、毛豆(炒)	綠色蔬菜	筍片蔬菜湯 鮮筍、蔬菜(煮)	水果	6.5	2.5	2.5	2.0	805
24	三	有機香鬆飯 有機白米、香鬆(蒸)	照燒肉片 豬肉、蔬菜(燒)	蔥油雞丁 雞肉、蔬菜、青蔥(煮)	紅絲白菜 大白菜、胡蘿蔔、珍菇(炒)	有機蔬菜	小魚豆腐湯 豆腐、小魚、蔬菜(煮)	鮮奶	6.3	2.5	2.3	2.0	782
25	四	小米飯 白米、小米(蒸)	泡菜雞肉 雞肉、大白菜(炒)	燒魚排*1(生鮮) 魚肉(燒)	什錦黃芽 黃豆芽、韭菜、木耳(炒)	有機蔬菜	紅豆包心圓 紅豆、包心圓(煮)		6.5	2.5	2.6	2.0	810
26	五	十穀飯 白米、九穀(蒸)	★香酥雞排*1 雞排(炸)	番茄豆腐蛋 豆腐、番茄、雞蛋(炒)	木耳炒菜豆 菜豆、胡蘿蔔、木耳(炒)	有機蔬菜	昆布玉米湯 玉米、昆布、蔬菜(煮)	水果	6.5	2.5	2.6	2.0	810
29	一	蔬菜炒麵 麵條、蔬菜(煮)	糖醋肉塊 豬肉、洋蔥、彩椒(炒)	★虱目魚條*2 魚條、地瓜(炸)	毛豆干丁 豆干丁、毛豆、香菇、玉米(炒)	綠色蔬菜	馬鈴薯雞湯 馬鈴薯、雞肉、胡蘿蔔(煮)		6.5	2.6	2.5	1.8	808
30	二	香Q白飯 白米(蒸)	南瓜玉米雞 雞肉、南瓜、玉米(炒)	豬柳小炒 豬肉、豆干、芹菜(炒)	金菇高麗菜 高麗菜、金菇、胡蘿蔔(炒)	綠色蔬菜	鮮瓜大骨湯 鮮瓜、大骨(煮)	水果	6.5	2.5	2.3	2.0	796
31	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	壽喜燒肉片 豬肉、白菜、柴魚(煮)	▲烤花枝丸*2 花枝丸(烤)	芝麻海帶根 海帶、芝麻(炒)	有機蔬菜	珍菇百匯湯 珍菇、蔬菜(煮)		6.5	2.5	2.5	2.0	805

※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,使用非基改玉米及豆製品,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)

其他分類(次/月)

豆類及其製品	◎肉類及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	▲加工食品	★海特品	☑福瑞
0次	2次	11次	10次	20次	3次	5次	4次