



歡樂世界

Tel:02-26519947



# 台北市立懷生國中

110年11月營養午餐菜單



行政院衛生署HACCP認證合格廠商

編號:109 營養師:陳俞瑋

地址:台北市南港路三段149巷49弄12號

日期	星期	主食	主菜一	副菜一	副菜二	青菜	湯	附品	玉米粉	蛋黃粉	油粉	蔬菜粉	糖粉	熱量
1	一	有機紅藜飯 白米、有機紅藜(蒸)	花瓜燒雞 雞肉(CAS)、花瓜、胡蘿蔔(燒)	洋蔥豬柳 豬肉(CAS)、洋蔥、甜豆粒(炒)	紅片高麗菜 高麗菜、胡蘿蔔、時蔬(炒)	青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲(煮)	水果	6.5	2.5	2.7	2.0		814
2	二	蕎麥飯 白米、蕎麥(蒸)	南洋咖哩雞 雞肉(CAS)、馬鈴薯、紅蘿蔔(燉)	香茅肉片 豬肉(CAS)、時蔬(炒)	鮮脆大瓜 大黃瓜、時蔬(炒)	青菜	仙草雙圓湯 仙草汁、地瓜、芋圓(煮)		6.5	2.5	2.5	2.0		805
3	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	蜜番薯肉角 豬肉(CAS)、地瓜(燒)	▲旋風雞塊*2 雞肉(CAS)(烤)	雞茸鮮蔬燴蛋 雞蛋、雞肉(CAS)、玉米、毛豆(炒)	有機青菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜(煮)		6.6	2.5	2.6	2.0		817
4	四	薏仁飯 白米、薏仁(蒸)	泰式打拋豬 豬肉(CAS)、番茄、九層塔(炒)	★▲香雞排*1 雞肉(CAS)(炸)	清甜白菜 大白菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	有機青菜	大滷湯 豆腐、時蔬(煮)	豆漿	6.5	2.5	2.6	2.0		810
5	五	十穀飯 白米、十穀米(蒸)	岩燒雞丁 雞肉(CAS)、時蔬(燒)	豆干肉絲 豬肉(CAS)、豆干、蔬菜(炒)	芝麻海帶結 海帶、芝麻(油)	青菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜(煮)		6.4	2.5	2.5	2.0		798
8	一	胚芽飯 白米、胚芽(蒸)	古早味雞腿*1 雞腿(CAS)(油)	肉燥豆腐煲 豬肉(CAS)、豆腐(燒)	鍋燒白菜 大白菜、時蔬(燒)	青菜	綠豆西米露 綠豆、西谷米(煮)	水果	6.6	2.5	2.5	2.0		812
9	二	小米飯 白米、小米(蒸)	五香滷肉 豬肉(CAS)、蘿蔔、麵筋(油)	蔥爆雞丁 雞肉(CAS)、蔥、蔬菜(炒)	絲瓜金針菇 絲瓜、金針菇、時蔬(炒)	青菜	南瓜洋芋湯 南瓜、洋芋(煮)		6.5	2.5	2.5	2.0		805
10	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	茄汁肉片 豬肉(CAS)、蔬菜(炒)	時蔬鹽水雞 雞肉(CAS)、花椰菜、筍片、豆皮(炒)	田園玉米 玉米、胡蘿蔔、洋芋(炒)	有機青菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋(CAS)(煮)		6.5	2.5	2.4	2.0		801
11	四	日式蔬菜炒麵 麵條、蔬菜(炒)	芹香雞柳 雞肉(TAP)、芹菜、彩椒、蔬菜(炒)	★金黃炸豬排*1 豬肉(CAS)(炸)	▲關東煮 紅白蘿蔔、米血糕(煮)	有機青菜	日式味噌湯 豆腐、時蔬(煮)	豆漿	6.4	2.6	2.6	2.0		810
12	五	有機紅藜飯 白米、有機紅藜(蒸)	滑蛋嫩雞 雞肉、雞蛋(CAS)、洋蔥(炒)	蒲燒鯛魚*1 魚肉(燒)	木耳扁蒲 扁蒲、木耳、紅蘿蔔(炒)	青菜	山藥肉片湯 豬肉(CAS)、山藥、馬鈴薯(煮)		6.5	2.6	2.6	2.0		817
15	一	胚芽飯 白米、胚芽(蒸)	干丁肉燥 豬肉(CAS)、豆干、蔬菜(油)	★香酥魚排*1 魚肉(炸)	時蔬寬粉 時蔬、寬粉(炒)	青菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉(CAS)(煮)	水果	6.6	2.5	2.6	2.0		817
16	二	小米飯 白米、小米(蒸)	沙茶豬柳 豬肉(CAS)、蔬菜(炒)	馬鈴薯雞丁 雞肉(CAS)、馬鈴薯、蔬菜(炒)	鐵板豆芽 豆芽菜、時蔬(炒)	青菜	蔬菜豆腐湯 豆腐、時蔬(煮)		6.5	2.5	2.5	2.0		805
17	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	和風咖哩雞 雞肉(CAS)、馬鈴薯、胡蘿蔔(炒)	紅燒燉肉 豬肉(CAS)、蔬菜(燉)	毛豆玉米 玉米、毛豆(煮)	有機青菜	黃瓜大骨湯 大黃瓜、大骨(煮)		6.5	2.5	2.5	1.8		800
18	四	十穀飯 白米、十穀米(蒸)	回鍋豆干雞片 雞肉(CAS)、豆干、蔬菜(炒)	嫩汁肉丸*1 豬肉(CAS)(烤)	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋(CAS)、胡蘿蔔(炒)	有機青菜	福菜筍片湯 筍片、福菜(煮)	豆漿	6.4	2.5	2.5	2.0		798
19	五	燕麥飯 白米、燕麥米(蒸)	塔香炒肉 豬肉(CAS)、時蔬(炒)	彩繪糖醋燒雞 雞肉(CAS)、蔬菜(燒)	家常豆腐煲 豆腐、時蔬(炒)	青菜	紅豆Q圓湯 紅豆、Q圓(煮)		6.6	2.5	2.5	2.0		812
22	一	番茄肉醬義大利麵 豬肉(CAS)、蔬菜、麵條(煮)	迷迭香雞排*1 雞排(CAS)(油)	椒鹽薯餅*3 馬鈴薯(烤)	田園花椰 花椰菜、時蔬(炒)	青菜	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、雞蛋(煮)	水果	6.7	2.3	2.6	2.0		809
23	二	薏仁飯 白米、薏仁(蒸)	南瓜玉米雞 雞肉(CAS)、南瓜、玉米(炒)	里肌肉條*2 豬肉(CAS)(烤)	什錦蒲瓜 蒲瓜、時蔬(炒)	青菜	味噌豆腐湯 豆腐、時蔬(煮)		6.5	2.6	2.5	2.0		813
24	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	竹筍炒肉絲 豬肉(CAS)、竹筍、蔬菜(炒)	★▲麥克雞塊*3 雞肉(CAS)(炸)	蘿蔔菇菇 蘿蔔、金針菇、香菇(炒)	有機青菜	鮮瓜排骨湯 豬肉(CAS)、鮮瓜(煮)		6.5	2.5	2.6	2.0		810
25	四	有機紅藜飯 白米、有機紅藜(蒸)	沙嗲雞肉 雞肉(CAS)、洋蔥、時蔬(炒)	醋溜魚條*2 魚肉(過油-燒)	腐皮甘藍菜 高麗菜、時蔬(炒)	有機青菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁(煮)	豆漿	6.5	2.5	2.6	2.0		810
26	五	糙米飯 白米、糙米(蒸)	咖哩燒肉 豬肉(CAS)、馬鈴薯、紅蘿蔔(燒)	洋蔥炒蛋 雞蛋(CAS)、洋蔥(炒)	豆干海帶結 豆干、海帶(油)	青菜	珍菇百匯湯 時蔬、香菇(煮)		6.5	2.6	2.5	2.0		813
29	一	紫米飯 白米、紫米(蒸)	洋釀翅腿*2 翅小腿(CAS)(燒)	韓風肉片 豬肉(CAS)、時蔬(炒)	什錦黃芽 黃豆芽、時蔬(炒)	青菜	薑絲海芽湯 海帶芽、薑絲(煮)	水果	6.3	2.5	2.4	2.2		860
30	二	什錦炒飯 白米、洋蔥、玉米、毛豆、胡蘿蔔(炒)	西式燉肉 豬肉(CAS)、番茄、馬鈴薯(燉)	★鹽酥雞塊*2 雞肉(CAS)(炸)	清脆筍片 筍片、時蔬(炒)	青菜	鄉村蘿蔔湯 蘿蔔、蔬菜(煮)		6.5	2.5	2.6	2.0		810

※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,不適合作其過敏體質者食用。

豆類及其製品	魚肉及海鮮	主菜種類(次/月)	豬肉	雞肉	生鮮食材	主菜食材特性(次/月)	副菜食材分析(次/月)	加工食品	其他分析(次/月)
0次	0次	10次	12次	22次	3次	▲加工食品	★油炸品	甜湯	