臺北市立中正、忠孝、長春國小109年10月菜單

*每周二固定供應由教育部補助之有機白米

*本公司全面使用非基改玉米及豆製品,橄榄油*2使用 *本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用**

◎消費者服務專線：(02)2506-2857 ◎營養所：簡郁慈(營養字第007619號)

☆表示為蔬食日；●內容物含有堅果種子類

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	乳品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	乳品	水果	油脂與堅果種子	鈣含量	理想鈣含量	熱量
5	一	親子丼 白米、蛋、清胸、雞胸丁、洋蔥、紅蘿蔔、青蔥、薑麥		黃金魚排 黨魚排	油菜 油菜、蒜末	玉米大骨湯 玉米、大骨	水果		3.8	5.1	1.1		1	3	105	109	871
6	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	泡菜豬肉 肉片、泡菜、大白菜	竹筍炒肉絲 竹筍、木耳、肉絲	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜、蒜末	洋芋濃湯 培根、馬鈴薯、洋蔥、蛋	水果	牛奶	4.2	2.2	1.9	1	1	2.5	327	341	799
7	三	黃豆飯 白米、黃豆	蒜頭雞 雞丁、豆薯、蒜仁	●花生麵筋 花生、麵筋、香菇、烤麩	A菜 A菜、蒜末	番茄豆腐湯 番茄、豆腐、大骨	水果		5.5	2.9	1.1		1	2.6	104	108	807
☆8☆	四	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	黃瓜炒蛋 大黃瓜、蛋、香菇	素雞杏菇 非基改素雞、杏鮑菇、紅蘿蔔	莧菜 莧菜、蒜末	黑糖仙草湯 仙草、黑糖	水果		4	1.6	1.5		1	2.6	192	200	615
9	五	國慶補假															
12	一	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	油腐燒肉 肉角、油豆腐(非基改)、紅蘿蔔	高麗肉片 高麗菜、紅蘿蔔、肉片、鴻喜菇	油麥菜 油麥菜、蒜末	枸杞青木瓜湯 青木瓜、枸杞	水果		4	2.5	1.8		1	2.7	155	161	694
13	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	鹹酥雞 清胸、地瓜	金菇絲瓜 金針菇、絲瓜、紅蘿蔔、肉絲	有機青松菜 有機青松菜、蒜末	海芽蛋花湯 海帶芽、蛋	水果	牛奶	4.6	2.5	1.5	1	1	3	308	321	862
14	三	紫米飯 白米、紫米	蓮子燉肉 肉角、馬鈴薯、紅蘿蔔、蓮子	蒜蓉紫茄 茄子、絞肉	小白菜 小白菜、蒜末	肉骨茶湯 杏鮑菇、大骨	水果		4.8	2.2	1.9		1	2.7	110	114	730
15	四	肉燥炒米粉 米粉、絞肉、豆芽菜、紅蘿蔔、木耳、芹菜		●五香滷大排 帶骨總排、杏仁片	青江菜 青江菜、蒜末	小魚味噌湯 小魚乾、非基改豆腐小丁	水果		2.5	2.7	1.3		1	3.1	217	226	610
16	五	五穀飯 白米、五穀米	豆瓣魚丁 烏魚丁、白蘿蔔、紅蘿蔔	芋香白菜 大白菜、芋頭、肉片、紅蘿蔔	莧菜 莧菜、蒜末	玉米雞湯 玉米、雞丁	水果		4.7	3.3	1.9		1	2.8	163	170	810
19	一	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	蔥油雞腿 棒腿	豆捲冬瓜 冬瓜、絞肉、豆捲、紅椒	A菜 A菜、蒜末	香菇肉絲湯 香菇、肉絲	水果		4	2.9	1.6		1	2.9	41	43	728
☆20☆	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	韭菜花炒蛋 韭菜花、蛋、紅蘿蔔	木耳炒麵腸 麵腸、木耳、毛豆	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜、蒜末	檸檬山粉圓 檸檬、山粉圓、冬瓜磚	水果	牛奶	4	2.1	1.3	1	1.1	2.6	345	359	773
21	三	燕麥飯 白米、燕麥	●京醬肉柳 豬柳、洋蔥、紅椒、小黃瓜、白芝麻	麻婆豆腐 非基改板豆腐、紅蘿蔔、絞肉	油麥菜 油麥菜、蒜末	海結雞湯 海帶結、薑絲、雞丁	水果		4	2.9	1.6		1	3	153	159	733
22	四	紫米飯 白米、紫米	義式魚丁 黨魚丁、馬鈴薯、紅蘿蔔	枸杞南瓜 南瓜、絞肉、枸杞	金菇芥菜 小芥菜、金針菇	蘿蔔肉絲湯 白蘿蔔、肉絲	水果		5	3.4	1.1		1	2.6	86	89	810
23	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	麻油雞 雞丁、薑片、高麗菜、紅蘿蔔	條豆肉末 菜豆、絞肉、紅蘿蔔	青江菜 青江菜、蒜末	山藥大骨湯 山藥、大骨	水果		4.3	2.5	1.6		1	2.8	136	142	715
26	一	紅藜飯 白米、紅藜	照燒肉片 肉片、洋蔥、黃椒	關東煮 白蘿蔔、非基改油豆腐、豬血糕	菠菜 菠菜、蒜末	絲瓜蛋花湯 蛋、絲瓜	水果		4.6	2.4	1.7		1	2.5	160	166	717
27	二	鳳梨炒有機糙米飯 有機白米、有機糙米、鳳梨、洋蔥、毛豆、杏鮑菇、肉絲		●酥炸肉魚 肉魚、葵花子	有機小白菜 有機小白菜、蒜末	香菇雞湯 香菇、杏鮑菇、雞丁	水果		4	3.2	1.3		1.1	3.2	110	115	763
28	三	五穀飯 白米、五穀米	塔香煨雞 雞丁、玉米筍、紅蘿蔔、九層塔	培根高麗菜 高麗菜、台畜培根、木耳	芥藍菜 芥藍菜、蒜末	冬瓜薏米湯 大薏仁、冬瓜	水果		4.5	2.3	1.8		1	2.8	183	191	719
29	四	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	佛跳牆 肉角、大白菜、芋頭、竹筍	西芹干片 芹菜、豆干片、肉絲	青江菜 青江菜、蒜末	黃瓜大骨湯 黃瓜、大骨	水果		4.4	3.8	1.4		1	2.4	424	442	796
☆30☆	五	小米飯 白米、小米	紅蘿蔔蒸蛋 紅蘿蔔、蛋	蔥燒豆腐 洋蔥、非基改豆腐、香菇	油麥菜 油麥菜、蒜末	綠豆米苔目 綠豆、米苔目	水果		4.9	1.6	1.4		1	2.5	170	177	671