臺北市立中正、忠孝、長春國小109年11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,敬請安心使用 *本菜單含有堅果、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)2506-2851 ◎營養師：簡郁恩(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
2	一	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	炸虱目魚柳 生鮮虱目魚柳	冬瓜麵輪 冬瓜、麵輪、枸杞	青江菜 青江菜、蒜末	南瓜濃湯 南瓜、洋蔥、帶殼蛋	水果		4.2	3.3	1.5	0.3	1.0	2.9	165	172	798
3	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	綠咖哩雞 雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔	海帶肉絲 海帶絲、肉絲、紅椒	有機小松 有機小松、蒜末	芥菜大骨湯 大芥菜、大骨	水果	牛奶	4.3	2.4	1.8	1.0	1.0	2.6	257	267	825
4	三	紅藜飯 白米、紅藜	蘿蔔燉肉 肉角、白蘿蔔、紅蘿蔔	芹香干片 芹菜、豆干、紅蘿蔔	蚵白菜 蚵白菜、蒜末	黃芽肉絲湯 黃豆芽、肉絲	水果		4.0	3.4	1.4		1.0	2.6	378	393	750
5	四	番茄義大利麵 義大利螺旋麵、番茄、洋蔥、絞肉		炸雞翅 雞翅	菠菜 菠菜、蒜末	蓮藕大骨湯 蓮藕、大骨	水果		3.4	2.5	1.4		1.0	3.0	111	116	658
6	五	紫米飯 白米、紫米	蒜泥白肉 肉片、紅蘿蔔、蒜泥	●花生哨子油腐 油豆腐、絞肉、花生	油麥菜 油麥菜、蒜末	當歸雞湯 雞丁、高麗菜	水果		4.0	3.2	1.4		1.0	2.7	177	184	733
✡9	一	酸辣麵疙瘩 麵疙瘩、豆腐、竹筍、蛋、金針菇		蔥燒豆包 豆包、杏鮑菇、青蔥	小黃金捲 小黃金捲	莧菜 莧菜、蒜末	水果		3.7	2.1	1.1		1.0	2.7	196	204	622
10	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	●拉油里肌 里肌肉排、杏仁片	麻婆拌年糕 年糕、絞肉、木耳	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜、蒜末	羅宋湯 高麗菜、馬鈴薯、芹菜、番茄、肉片	水果		5.8	2.6	1.0		1.0	3.1	129	135	821
11	三	芋香飯 白米、芋頭	孜然肉片 肉片、紅椒、黃椒	清炒條豆 長豆、紅蘿蔔、肉絲	A菜 A菜、蒜末	金菇雞湯 金針菇、雞丁	水果		3.4	2.3	1.8		1.0	2.6	67	70	627
12	四	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	紅棗燒雞 雞丁、馬鈴薯、山藥	高麗菜炒肉片 高麗菜、肉片、木耳	青江菜 青江菜、蒜末	豆薯大骨湯 豆薯、大骨	水果		4.6	2.3	1.5		1.0	2.6	139	145	709
13	五	小米飯 白米、小米	砂鍋魚丁 魚丁、大白菜、杏鮑菇	扁蒲燴雞丁 扁蒲、雞丁、紅蘿蔔	地瓜葉 地瓜葉、蒜末	薑絲海結湯 海帶結、大骨、薑絲	水果		4.0	3.2	2.1		1.0	2.8	139	145	759
16	一	燕麥飯 白米、燕麥	三杯雞 雞丁、豬血糕	菇炒三絲 豆薯、肉絲、杏鮑菇	小芥菜 小芥菜、蒜末	竹筍大骨湯 竹筍、大骨	水果		4.8	2.4	1.3		1.0	2.6	92	96	723
✡17	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	洋蔥炒蛋 洋蔥、青蔥、蛋	紅燒豆腐 豆腐、木耳、豌豆莢	有機青松菜 有機青松菜、蒜末	紅豆薏仁湯 紅豆、薏仁	水果	牛奶	5.0	1.7	1.2	1.0	1.0	2.5	323	336	798
18	三	黃豆飯 白米、黃豆	回鍋肉片 肉片、高麗菜、紅椒	黑椒銀芽 豆芽、紅蘿蔔、肉絲	芥藍菜 芥藍菜、蒜末	青木瓜雞湯 青木瓜、雞丁	水果		4.0	2.3	2.1		1.0	2.6	238	247	678
19	四	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	樹子蒸魚 魚排、樹子、豆芽	五香蘭花干 蘭花干、蒟蒻、紅蘿蔔	有機高麗菜 有機高麗菜、蒜末	絲瓜蛋花湯 蛋、絲瓜	水果		4.0	3.8	1.2		1.0	2.7	106	110	778
20	五	薏仁飯 白米、大薏仁	乳嚕燉肉 肉角、馬鈴薯、洋蔥	●蒜香海根 海帶根、肉絲、芝麻	菠菜 菠菜、蒜末	芹香米粉湯 芹菜、粗米粉、肉絲	水果		4.8	2.3	1.6		1.0	2.6	115	120	726
✡23	一	紫米飯 白米、紫米	香菇蒸蛋 香菇、杏鮑菇、蛋	●大溪豆乾滷花生 豆乾、海帶結、花生	A菜 A菜、蒜末	桂圓銀耳湯 桂圓、白木耳	水果		4.0	2.4	1.3		1.0	2.6	266	277	669
24	二	什錦豬柳燴飯 有機白米、有機糙米、肉柳、杏鮑菇、香菇、紅蘿蔔、玉米筍		酥炸烏魚片 烏魚片	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜、蒜末	扁蒲雞湯 蒲瓜、雞丁	水果		4.0	3.5	1.4		1.0	3.2	103	108	784
25	三	小米飯 白米、小米	●南瓜雞丁 雞丁、南瓜、玉米、南瓜子	薑絲麵腸 麵腸片、紅蘿蔔	油菜 油菜、蒜末	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔、大骨	水果		4.4	3.1	1.2		1.0	2.5	104	108	742
26	四	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	糖醋肉 肉片、洋蔥、紅椒	柴魚白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、肉絲	有機高麗菜 有機高麗菜、蒜末	味噌豆腐湯 豆腐、小魚乾	水果		4.0	2.3	1.9		1.0	2.9	181	189	693
27	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	鹹酥雞 雞丁、馬鈴薯、地瓜	黃瓜炒肉片 大黃瓜、肉片、木耳	金菇芥菜 小芥菜、金針菇	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	水果		4.6	2.3	1.4		1.0	3.0	103	107	730
30	一	客家炒粄條 粄條、肉絲、高麗菜、香菇、紅蘿蔔		滷雞腿 雞腿	菠菜 菠菜、蒜末	枸杞冬瓜湯 冬瓜、枸杞	水果		3.0	2.4	1.6		1.0	2.5	116	120	603

詳細食材明細恩登錄於校園時才登錄平台。

水果供應品項以當季為主，每日水果品項會登錄於校園食材登錄平台。