臺北市立中正、忠孝、長春國小110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)2506-2851 ◎營養師：簡郁恩(營養字第007619號)

*本群組使用之豬肉、雞肉與蛋類具「CAS台灣優良農產品標章」。
「CAS台灣優良農產品標章」是台灣國產農產品及其加工品最高品質的驗證代表標幟。

✡表示為葷食日；●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
1	一	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	●麻醬花生粉肉片 豬肉、洋蔥、小黃瓜、花生粉	扁蒲炒肉絲 扁蒲、金針菇、豬肉、紅蘿蔔	油麥菜 油麥菜	香菇雞湯 冬瓜、香菇、雞肉	水果		4	2.3	2.2		1	2.9	78	81	693
2	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	親子丼 雞肉、洋蔥、紅蘿蔔、雞蛋	關東煮 白蘿蔔、豬血糕、油豆腐、玉米	有機油江菜 有機油江菜	肉絲湯年糕 寧波年糕、韭菜、豬肉	水果	牛奶	6.1	2.9	1.3	1	1	2.6	291	303	973
3	三	紅藜飯 白米、紅藜	五彩豬柳 豬肉、紅椒、青椒、黃椒、西芹	●花生麵筋 花生、麵筋、香菇、烤麩	地瓜葉 地瓜葉	麻油麵線湯 白麵線、雞肉、枸杞	水果		6	2.5	1.3		1	2.8	118	123	830
4	四	番茄蛋炒飯 有機白米、有機糙米、番茄、雞蛋、玉米、洋蔥、青蔥	●照燒烤雞腿 雞肉、杏仁片	黑糖小饅頭*2 黑糖小饅頭	有機小白菜 有機小白菜	味噌豆腐湯 豆腐、海帶芽、青蔥	水果		5.5	2.9	1.1		1	3.1	161	167	831
5	五	燕麥飯 白米、燕麥	砂鍋魚丁 魚丁、大白菜、凍豆腐、青蔥、木耳	醋溜土豆絲 馬鈴薯、杏鮑菇、豬肉、紅蘿蔔	青江菜 青江菜	鮮蔬蛋花湯 高麗菜、香菇、雞蛋	水果		4.4	2.6	1.6		1	2.7	165	172	724
✡8	一	紫米飯 白米、紫米	菇菇炒蛋 雞蛋、秀珍菇、杏鮑菇、枸杞	豆瓣素雞 素雞、芹菜、紅蘿蔔	A菜 A菜	芋頭西米露 芋頭、西谷米	水果		4.8	2.4	1.4		1	3	110	114	742
9	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	豆酥蒸魚 魚排、青蔥、豆酥、豆腐	金菇黃瓜 大黃瓜、金針菇、豬肉、木耳絲	有機青松菜 有機青松菜	洋芋濃湯 馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、雞蛋、奶粉	水果		4.2	2.7	1.8		1	2.7	158	165	720
10	三	五穀飯 白米、五穀米	蔥油雞 雞肉、紅蘿蔔、青蔥	魚香紫茄 茄子、豬肉、青蔥、蒜末	油麥菜 油麥菜	芥菜雞湯 大芥菜、雞肉	水果		4	2.5	1.8		1	2.8	102	107	696
11	四	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	薑汁燒肉片 豬肉、洋蔥、美白菇	高麗菜炒雞肉 高麗菜、雞肉、木耳	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜	黃瓜金針菇湯 大黃瓜、金針菇、大骨	水果		4	2.1	2.2		1	2.4	168	175	661
12	五	小米飯 白米、小米	鹹酥雞*3 雞肉、地瓜	番茄肉醬 番茄、洋蔥、豬肉、紅椒	菠菜 菠菜	南瓜肉絲湯 南瓜、豬肉	水果		5	3	1.3		1	3.3	111	115	813
15	一	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	酥炸魚排 魚排	芹香干絲 白干絲、芹菜、豬肉、紅蘿蔔	油麥菜 油麥菜	紅棗雞湯 高麗菜、雞肉、紅棗	水果		4	3.7	1.2		1	3.3	363	379	796
16	二	白醬鮑菇義大利麵 義大利直麵、豬肉、馬鈴薯、杏鮑菇、紅蘿蔔、青椒	●烤雞翅 雞肉、白芝麻	小奶皇包*1 小奶皇包	有機小白菜 有機小白菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋、青蔥	水果	牛奶	4.5	2.6	1.1	1	1	3.1	246	256	860
17	三	燕麥飯 白米、燕麥	義式燉肉 豬肉、番茄、洋蔥、西芹	豆芽炒肉絲 綠豆芽、韭菜、豬肉、紅蘿蔔	芥藍菜 芥藍菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、大薏仁、大骨	水果		4.3	2.1	2		1	2.4	189	197	670
✡18	四	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	玉米蒸蛋 玉米、雞蛋	塔香素肚 素肚條、豆干、紅蘿蔔、木耳、九層塔	有機小松菜 有機小松菜	●芝麻奶露 黑芝麻粉、奶粉	水果		4.4	2.7	0.8		1	2.3	386	402	694
19	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	紅燒肉 豬肉、白蘿蔔、紅蘿蔔	金沙南瓜 南瓜、豬肉、鹹蛋黃、青蔥	A菜 A菜	當歸雞湯 淮米粉、雞肉、枸杞	水果		5.1	2.4	1.1		1	2.6	67	70	742
22	一	體表補休															
23	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	海結燒肉 豬肉、海帶結、紅蘿蔔、青蔥	白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、豬肉、木耳	有機油江菜 有機油江菜	玉米雞湯 玉米、雞肉	水果		4.4	2.3	2.1		1	2.6	146	153	706
24	三	小米飯 白米、小米	南瓜煨雞 南瓜、雞肉、青蔥	三杯麵腸 麵腸、紅蘿蔔、青蔥	油麥菜 油麥菜	番茄黃芽湯 番茄、黃豆芽、大骨	水果		4.3	3	1.3		1	2.6	79	82	730
25	四	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	●椒鹽魚排 魚排、葵瓜子	杏鮑菇炒肉片 杏鮑菇、洋蔥、豬肉、紅蘿蔔	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜	酸辣湯 竹筍、紅蘿蔔、豆腐、豬肉、雞蛋、木耳	水果		4	2.5	1.6		1	3.1	149	155	710
26	五	紫米飯 白米、紫米	粉蒸肉 豬肉、地瓜	麻婆拌年糕 韓式年糕條、豬肉、薑末、青蔥、木耳	金菇芥菜 小芥菜、金針菇	扁蒲雞湯 蒲瓜、雞肉	水果		6.4	2.3	1.1		1	2.6	95	99	824
29	一	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	五香滷豬排 豬肉	條豆肉末 條豆、豬肉、紅椒	青江菜 青江菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔、雞肉、金針菇	水果		4	2.5	1.7		1	2.9	140	146	699
✡30	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	雙色炒蛋 雞蛋、紅椒、黃椒、洋蔥、青蔥	鮮菇燒油腐 油豆腐、杏鮑菇、紅蘿蔔、青蔥	有機青松菜 有機青松菜	紅豆紫米湯 紅豆、紫米	水果	牛奶	5	2.1	1.5	1	1	3.1	364	379	864

詳細食材明細會登錄於校園食材登錄平台。
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。