

臺北市景興小學群組114年11月份學校午餐菜單

中原食品工業開發股份有限公司

★本廚房一律使用國內CAS在地豬肉食材

大數	日期	星期	主 食	副 食		湯	水果	營養成分							鈉 (mg)	鈣 (mg)	
								全穀 根莖 類 (g)	豆魚 蛋肉 類 (g)	蔬 菜 類 (g)	水 果 類 (g)	乳 品 類 (g)	油脂內 含果油 脂類 (g)	熱量 (kcal)			
1	11/3	一	地瓜飯	蒲燒鯛X1	★香香滷味 (白蘿蔔 豬血糕 甜不辣 油豆腐)	有機小白菜	豆腐白菜湯	水果	6.7	2.5	1.4	1.0	0.0	2.5	863	310	172
2	11/4	二	特餐	有機米 菇菇炊飯 (高麗菜 金針菇 木耳)	醋溜肉片 (馬鈴薯 洋蔥)	有機黑葉白菜	榨菜肉絲湯 (榨菜 肉絲 冬粉)	水果	6.4	2.0	1.6	1.0	0.0	2.8	822	510	143
3	11/5	三	麥片飯	冬瓜燒雞 (雞胸丁 冬瓜)	★沙茶干片 (豆干 木耳 洋蔥)	青江菜	鄉村蔬菜湯 (大白菜 木耳 豆腐)	水果	6.0	3.6	1.7	1.0	0.0	2.9	924	470	290
4	11/6	四	胚芽飯	洋蔥鮮蔬肉柳 (洋蔥 高麗菜)	油蔥蒸蛋 (液體蛋)	有機味美菜	黃瓜大骨湯	優酪乳	6.0	2.8	1.6	0.0	0.5	2.6	860	184	163
5	11/7	五	◆雜糧飯	宮保雞丁 (雞胸丁 骨腿丁 洋蔥 小黃瓜)	★金茸鮑瓜 (鮑瓜 木耳 金針菇 油片絲 蝦皮)	油菜	花豆薏仁湯	水果	7.3	2.0	1.9	1.0	0.0	3.0	898	127	163
6	11/10	一	特餐	★台式炒麵 (肉絲 高麗菜 木耳 洋蔥 蝦皮)	蔥爆豬柳 (豆干片 洋蔥)	有機青江菜	玉米蘿蔔湯	水果	8.7	2.1	1.6	1.0	0.0	2.8	998	906	185
7	11/11	二	有機米 燕麥飯	咖哩魚丁 (魚丁 馬鈴薯 洋蔥)	★燴什錦 (大白菜 油片絲 金針菇 木耳 蝦皮)	有機小白菜	海芽黃瓜湯	水果	6.3	2.6	2.1	1.0	0.0	2.9	879	237	166
8	11/12	三	小米飯	烤雞腿X1	三色燴豆腐 (豆腐 混合蔬菜 洋蔥)	福山萵苣	羅宋湯 (高麗菜 蕃茄 洋蔥)	水果	6.0	2.8	1.3	1.0	0.0	2.5	834	155	155
9	11/13	四	蕎麥飯	塔香肉片 (洋蔥 高麗菜 九層塔)	照燒洋芋 (馬鈴薯 洋蔥 豆干)	有機白松菜	冬瓜雞骨湯	水果	6.3	2.2	1.9	1.0	0.0	2.6	835	72	175
10	11/14	五	舒食日： 麥片飯	茄汁蛋豆腐 (液體蛋 豆腐)	蜜汁滷味 (豆干 海帶結)	高麗菜	味噌蛋花湯	優久乳	6.0	2.6	1.2	0.0	0.8	2.6	882	170	485
11	11/17	一	胚芽飯	★壽喜燒 (高麗菜 香菇 柴魚片)	有機杏鮑菇 彩繪花椰菜 (青白花菜 木耳)	有機黑葉白菜	大滷湯 (豆腐 脆筍絲 木耳 雞蛋)	豆漿	2.0	3.1	2.2	0.0	0.0	2.5	540	146	185
12	11/18	二	有機米 紫米飯	古早味燒雞 (雞胸丁 骨腿丁 豆干)	麻油高麗米血 (高麗菜 豬血糕)	有機青松菜	椰漿芋頭西米露	水果	7.4	2.6	1.4	1.0	0.0	2.9	934	287	375
13	11/19	三	◆雜糧飯	豆豉肉片 (肉片 涼薯)	醬燒蛋X1 (水煮蛋 馬鈴薯)	小白菜	芽菜豆腐湯 (黃豆芽 豆腐)	水果	6.2	3.6	1.3	1.0	0.0	3.0	931	245	183
14	11/20	四	燕麥飯	滷雞排X1	蘿蔔玉米 (白蘿蔔 玉米粒 豆干)	有機小松菜	珍菇白菜湯 (大白菜 金針菇)	水果	6.3	2.4	1.5	1.0	0.0	2.8	847	117	257
15	11/21	五	特餐	★什錦麵線 (紅麵線 虱目魚羹 木耳 脆筍絲 柴魚片)	糖醋豬柳 (小黃瓜 洋蔥)	福山萵苣	芝麻包X1	水果	8.6	2.0	1.4	1.0	0.0	3.1	989	1172	100
16	11/24 大安休	一	小米飯	咖哩雞 (雞胸丁 馬鈴薯 洋蔥)	洋蔥炒蛋 (液體蛋 洋蔥)	有機山萵蒿	金茸高麗菜湯 (金針菇 高麗菜)	水果	6.3	2.7	1.7	1.0	0.0	3.0	881	112	100
17	11/25	二	有機米 蕎麥飯	黑胡椒豬排X1 (豬排 洋蔥)	豆瓣高麗炒豆干 (高麗菜 豆干 香菇)	有機味美菜	紫菜蛋花湯	優酪乳	6.0	2.1	1.6	0.0	0.5	2.9	822	211	202
18	11/26	三	胚芽飯	★親子丼 (雞胸丁 骨腿丁 高麗菜 混合蔬菜 雞蛋 柴魚片)	韓式拌雙芽 (黃豆芽 韓式泡菜 海帶芽 干絲)	福山萵苣	味噌豆腐湯	水果	6.0	2.6	1.8	1.0	0.0	2.9	851	203	176
19	11/27	四	特餐	台式滷肉飯 (肉末 豆干 香菇)	★酸菜魚丁 (水鯊魚丁 豆腐 高麗菜 木耳)	有機荷蘭白菜	苳菜粉絲湯 (白蘿蔔 粉絲 苳菜)	水果	6.0	3.6	1.2	1.0	0.0	2.8	906	235	253
20	11/28 景興休	五	玉米飯	◆麻醬肉片 (綠豆芽 洋蔥)	蔥燒大黑干	青江菜	枸杞冬瓜湯	水果	5.8	3.6	1.8	1.0	0.0	3.2	925	171	294

◎有標示「★」含海鮮成分，對海鮮過敏者請避免食用、有標示「◆」含堅果成分，對堅果過敏者請避免食用

◎有標示「※」烹調使用油炸方式，每周二、周四青菜皆以『玄米油』烹煮。

◎每日主食，除了特餐日(粥、炒飯、麵)以外皆有添加糙米。

◎小叮嚀：請依照不同主食，準備適合餐具，11/4(二)、11/10(一)、11/21(五)、11/27(四)是特餐日，請記得準備適合餐具

主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材特性分析 (次/月)		其它分析(次/月)	
雞蛋	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜湯
						魚肉類	其它		
1次	3次	9次	7次	20次	0次	2	次	2	次