

臺北市文山區景興國小114年12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

天數	日期	星期	主 食	副 食			湯	水果	全穀 粗粒類	豆魚 蛋肉類	蔬 菜	水 果	乳 品	油脂類 坚果油類	熱量	鈉	鈣
									(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(kcal)	(mg)	(mg)
1	12/1	一	胚芽飯	烤雞排X1	佃煮蘿蔔 (海帶結 豆干)	有機小白菜	羅宋湯 (蕃茄 大白菜 馬鈴薯)	水果	6.1	2.5	1.7	1.0	0.0	2.4	823	176	299
2	12/2	二	特餐：炸醬麵、糖醋肉片、有機福山萵苣、海芽蔬菜湯					優酪乳	4.0	2.9	1.7	0.0	0.5	2.8	738	460	424
3	12/3	三	◆雜糧飯	義式風味雞 (雞胸丁 骨髓丁 馬鈴薯)	紅絲海茸 (紅蘿蔔 干絲)	青江菜	芽菜豆腐湯	水果	6.3	2.2	1.8	1.0	0.0	2.7	832	272	227
4	12/4	四	燕麥飯	京醬肉絲 (黃豆芽 金針菇)	什錦百匯 (大白菜 凍豆腐 青花菜)	有機油江菜	玉米蘿蔔湯	水果	6.1	2.1	2.3	1.0	0.0	2.6	817	140	206
5	12/5	五	玉米飯	五味燒雞 (雞胸丁 白蘿蔔)	油蔥蒸蛋 (液蛋)	莪白菜	薑絲冬瓜湯	水果	5.8	2.7	1.6	1.0	0.0	2.8	838	220	130
6	12/8	一	麥片飯	醬爆雞丁 (雞胸丁 豆干)	★蘿蔔魚丸 (玉米粒)	有機青松菜	紫菜蛋花湯	水果	3.2	2.6	1.6	1.0	0.0	2.4	630	318	203
7	12/9	二	有機米 蕎麥飯	★蒲燒鯛魚X1	友善蛋 洋葱紅絲炒蛋	有機包心白菜	綠豆地瓜湯	水果	6.8	2.8	1.3	1.0	0.0	2.6	896	133	101
8	12/10	三	紫米飯	朴菜肉片 (朴菜 筍干)	菇燒大黑干 (杏鮑菇)	莪白菜	味噌蘿蔔湯	水果	6.0	3.6	2.4	1.0	0.0	2.7	928	3382	345
9	12/11	四	特餐：★高麗菜鹹粥(蝦皮 肉末)、古早味燉肉、有機蘿蔓萵苣、肉包X1					豆漿	7.0	3.1	1.7	0.0	0.0	2.8	889	152	209
10	12/12	五	小米飯	海結麵輪燒雞 (雞胸丁 骨髓丁)	三杯干片 (高麗菜 九層塔)	青江菜	金茸三絲湯 (白蘿蔔 粉絲 金針菇)	水果	6.6	3.1	1.6	1.0	0.0	2.7	915	424	233
11	12/15	一	小米飯	咖哩肉柳	有機黑蠔姑 ★肉末寬粉 (大白菜 木耳 蝦皮)	有機山菠菜	酸辣湯 (豆腐 木耳 雞蛋)	保久乳	3.3	2.3	1.8	0.0	0.8	2.8	689	91	142
12	12/16	二	有機米 燕麥飯	洋芋燒雞 (雞胸丁 骨髓丁 馬鈴薯)	★玉米燴魚丸 (蘿蔔)	有機荷葉白菜	田園蔬菜湯 (蕃茄 高麗菜)	水果	6.8	2.0	1.5	1.0	0.0	2.6	843	244	164
13	12/17	三	舒食日 胚芽飯	南瓜炒蛋 (液蛋 南瓜)	香滷豆干 (海帶結)	青江菜	黃瓜大骨湯	水果	6.2	2.3	1.6	1.0	0.0	2.8	836	236	519
14	12/18	四	◆雜糧飯	滷雞腿X1	白菜什錦佐花椰	有機福山萵苣	海芽豆腐湯	水果	6.0	2.3	1.7	1.0	0.0	2.6	814	233	232
15	12/19	五	特餐：麻油鮑菇炒飯、蒜泥肉片、油菜、金茸冬瓜湯					水果	5.5	2.1	2.0	1.0	0.0	3.0	790	111	115
16	12/22	一	麥片飯	味噌雞丁 (雞胸丁 骨髓丁 高麗菜)	麻油蛋X1 (水煮蛋 馬鈴薯)	有機廣島菜	紅豆湯圓湯	水果	7.0	2.8	1.3	1.0	0.0	2.6	912	79	110
17	12/23	二	有機米 紫米飯	鐵板肉片 (綠豆芽)	★白菜粉絲煲 (蝦皮)	有機高麗菜	結頭菜湯	水果	7.5	2.0	2.1	1.0	0.0	2.7	907	70	91
18	12/24	三	特餐：蕃茄義大利麵、※鹽酥雞(雞胸丁 豆干)、小白菜、玉米濃湯					水果	9.3	3.2	1.1	1.0	0.0	3.3	1127	210	380
19	12/26	五	胚芽飯	滷豬排X1	玉米燒豆腐	青江菜	蕃茄蔬菜蛋花湯 (大白菜)	優酪乳	6.2	2.3	1.2	0.0	0.5	2.6	829	78	164
20	12/29	一	特餐：蘿蔔肉羹燴飯、蒜子雞(雞胸丁 骨髓丁 黑豆干)、有機菠菜、海芽黃瓜湯					水果	5.8	2.8	1.6	1.0	0.0	2.7	836	379	265
21	12/30	二	有機米 地瓜飯	蠔香肉片 (豆干 洋葱)	蕃茄豆腐蛋 (液蛋)	有機黑葉白菜	金茸高麗菜湯	水果	5.8	3.7	1.5	1.0	0.0	2.8	913	332	288
22	12/31	三	燕麥飯	※★虱目魚肉條X3	海帶干絲 (黑干絲)	福山萵苣	★柴魚蘿蔔湯	水果	6.0	3.2	1.7	1.0	0.0	3.5	922	256	149

◎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，12/2(二)、12/11(四)、12/19(五)、12/24(三)、12/29(一)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	2次	8次	10次	20次	2次	3	次	2	次	2	次	2	次