臺北市文山區景興國小115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

天數	日期	星期	主食	副食			湯	水果	全穀根莖類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	油脂與堅果種子 (份)	熱量 (kcal)	鈉 (mg)	鈣 (mg)
1	11/2	一	小米飯	地瓜燒雞 (雞胸丁地瓜洋蔥)	匏瓜鮮菇 (匏瓜香菇木耳油片絲)	有機黑葉白菜	鄉村蔬菜湯 (大白菜木耳蕃茄綠豆芽)	水果	6.5	2.1	2.2	1.0	0.0	2.6	838	146	194
2	11/3	二	特餐日：★日式炒烏龍麵(烏龍麵高麗菜洋蔥木耳肉末蝦皮)、無錫燒肉(肉丁洋蔥馬鈴薯)、有機味美菜、黃豆芽湯(黃豆芽海帶芽)					水果	4.6	4.7	1.9	1.0	0.0	2.9	915	2661	908
3	11/4	三	紫米飯	★※精選餐 香酥台灣鯛x1	麻婆豆腐 (豆腐洋蔥木耳)	福山萵苣	鷹嘴豆時蔬湯 (鷹嘴豆高麗菜蕃茄)	水果	6.0	2.8	1.3	1.0	0.0	2.7	848	51	151
4	11/5	四	糙米飯	打拋豬肉 (肉末洋蔥蕃茄涼薯九層塔)	★關東煮 (白蘿蔔甜不辣油豆腐)	有機小白菜	玉米蛋花湯	水果	6.7	2.3	1.9	1.0	0.0	2.8	877	272	154
5	11/6	五	胚芽飯	咖哩雞 (雞胸丁馬鈴薯洋蔥)	蜜汁豆干 (豆干海帶結)	油菜	金茸白絲湯 (金針菇白蘿蔔)	水果	6.2	3.1	1.6	1.0	0.0	2.8	896	238	456
6	11/9	一	玉米飯	洋蔥豬柳 (肉條洋蔥綠豆芽)	有機菇 三杯杏鮑菇 (高麗菜油豆腐杏鮑菇)	有機青江菜	雙薯湯 (馬鈴薯涼薯)	水果	5.8	2.3	2.9	1.0	0.0	2.6	826	58	137
7	11/10	二	有機米 胚芽飯	精選餐 滷雞腿x1	花椰炒蛋 (液蛋青花菜木耳洋蔥)	有機小白菜	西式洋蔥湯 (洋蔥蕃茄)	水果	6.0	2.6	1.5	1.0	0.0	2.7	836	296	139
8	11/11	三	燕麥飯	韓式醬燒雞 (雞胸丁馬鈴薯洋蔥)	玉米蛋燴豆腐 (液蛋玉米粒豆腐洋蔥)	油菜	海帶絲蘿蔔湯 (海帶絲白蘿蔔)	水果	6.6	2.7	1.3	1.0	0.0	2.8	884	175	148
9	11/12	四	特餐日：蕃茄蛋炒飯(肉末玉米粒木耳洋蔥液蛋蕃茄醬)、麻油肉片(肉片高麗菜)、有機白松菜、四喜甜湯(地瓜、紅豆、花豆、小薏仁)					水果	6.5	2.3	1.5	1.0	0.0	2.9	855	72	85
10	11/13	五	糙米飯	糖醋雞丁 (雞胸丁洋蔥馬鈴薯小黃瓜)	海帶干絲 (干絲海帶絲)	福山萵苣	味噌豆腐湯 (豆腐)	水果	6.1	3.4	1.4	1.0	0.0	2.9	911	140	403
11	11/16	一	特餐日：油蔥拌麵(白油麵高麗菜肉末)、三杯雞(雞胸丁豬血糕洋蔥)、有機黑葉白菜、玉米雙色湯(玉米粒白蘿蔔)					水果	6.3	2.1	2.8	1.0	0.0	2.8	857	1225	183
12	11/17	二	有機米 紫米飯	回鍋肉片 (肉片豆干高麗菜洋蔥)	脆炒洋芋 (馬鈴薯木耳肉末)	有機青松菜	冬瓜海芽湯	水果	6.7	2.7	1.7	1.0	0.0	2.9	901	394	331
13	11/18	三	燕麥飯	蒜香雞丁 (雞胸丁馬鈴薯洋蔥)	紅燒油腐 (油豆腐洋蔥木耳)	福山萵苣	白菜香菇雞骨湯	水果	6.3	2.9	1.6	1.0	0.0	2.6	871	65	188
14	11/19	四	小米飯	★※精選餐 茄汁烏魚片x1	黃瓜什錦 (大黃瓜木耳金針菇)	有機小松菜	三色銀耳甜湯 (白木耳地瓜芋頭)	水果	5.9	2.2	1.6	1.0	0.0	3.3	826	111	88
15	11/20	五	蔬食日：★◆油飯(白米香菇豆干熟花生蝦皮)、紅絲炒蛋(液蛋紅蘿蔔洋蔥)、小白菜、大廚豆干(豆干海帶結)					優酪乳	5.5	3.1	1.7	0.0	0.5	2.8	863	343	754
16	11/23 大安休 辛亥休	一	胚芽飯	橙汁肉片 (肉片洋蔥)	蛋酥冬瓜 (冬瓜木耳雞蛋)	有機山菠菜	大滷湯 (高麗菜豆腐金針菇)	水果	6.0	2.2	2.1	1.0	0.0	2.6	817	83	136
17	11/24	二	有機米 玉米飯	◆海結花生燒雞 (雞胸丁海帶結熟花生)	★茄汁甜不辣 (白蘿蔔甜不辣)	有機味美菜	味噌海芽湯	豆漿	6.6	2.8	1.3	0.0	0.0	2.7	820	442	183
18	11/25	三	紫米飯	香菇滷肉燥 (肉末香菇豆干涼薯)	★小魚乾干片 (豆干木耳洋蔥小魚乾)	青江菜	珍菇洋芋湯 (金針菇馬鈴薯)	水果	6.3	4.0	1.3	1.0	0.0	2.6	951	200	668
19	11/26	四	糙米飯	精選餐 黑胡椒豬排x1 (豬大排)	玉米肉末 (玉米粒肉末馬鈴薯)	有機荷葉白菜	肉骨茶湯 (白蘿蔔)	水果	6.7	2.2	1.4	1.0	0.0	2.9	859	121	128
20	11/27	五	特餐日：木須燴麵(烏龍麵木耳高麗菜肉末)、避風塘炒雞(雞胸丁馬鈴薯)、油菜、綠豆西米露					水果	6.7	2.2	1.3	1.0	0.0	2.9	856	430	132
21	11/30	一	燕麥飯	紅燒肉丁 (肉丁白蘿蔔)	什錦甘藍 (高麗菜香菇油片絲)	有機小白菜	玉米蛋花湯	水果	6.4	2.3	2.0	1.0	0.0	2.6	840	165	184

◎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。

◎小叮嚀：請依照不同主食，準備適合餐具，11/3(二)、11/12(四)、11/16(一)、11/20(五)、11/27(五)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	9次	9次	21次	0次	2	次	0	次	2	次	3	次