



歡樂世界

Tel:02-26519947

地址:台北市南港路三段149巷49弄12

臺北市濱江實驗國民中學

111年3月營養午餐菜單



行政院衛生署HACCP認證合格廠商

編號:109 營養師:陳命瑄

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜一 | 副菜一 | 副菜二 | 青菜 | 湯 | 奶品 | 水果 | 點心 | 飲料 | 其他 | |
|----|----|--|--|---|--------------------------------------|------|---------------------------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 | 二 | 香Q白飯 <small>白米(蒸)</small> | 日式咖哩雞 <small>雞肉(CAS),馬鈴薯,胡蘿蔔(炒)</small> | 里肌肉片 <small>豬肉(CAS),蔬菜(燒)</small> | 清炒高麗菜 <small>高麗菜,時蔬(炒)</small> | 青菜 | 紫菜蛋花湯 <small>紫菜,雞蛋(煮)</small> | 水果 | 4.5 | 2.8 | 2.5 | 2.8 | 828 |
| 2 | 三 | 有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small> | 主廚滷肉 <small>豬肉(CAS),筍(滷)</small> | 雞茸彩繪蛋 <small>雞肉,雞蛋(CAS),玉米,毛豆(炒)</small> | 紅片黃瓜 <small>大黃瓜,胡蘿蔔(炒)</small> | 有機青菜 | 番茄蔬菜湯 <small>番茄,蔬菜(煮)</small> | | 6.6 | 2.5 | 2.5 | 2.2 | 817 |
| 3 | 四 | 紅醬捲捲麵 <small>豬肉(CAS),蔬菜,麵條(煮)</small> | 炙燒雞排*1 <small>雞肉(CAS)(燒)</small> | 香烤薯條*3 <small>薯條(烤)</small> | 彩椒花椰 <small>花椰菜,彩椒(炒)</small> | 有機青菜 | 玉米濃湯 <small>玉米,雞蛋,馬鈴薯(煮)</small> | 水果 | 6.8 | 2.5 | 2.8 | 2.8 | 840 |
| 4 | 五 | 紅藜飯 <small>白米,紅藜(蒸)</small> | 豆干肉絲 <small>豬肉(CAS),豆干(炒)</small> | 糖醋雞丁 <small>雞肉(CAS),時蔬(炒)</small> | 筍香雙色 <small>筍,時蔬(炒)</small> | 有機青菜 | 綠豆湯 <small>綠豆(煮)</small> | | 6.6 | 2.8 | 2.4 | 2.8 | 839 |
| 7 | 一 | 招牌油飯 <small>糯米(蒸)</small> | 飄香排骨*1(帶骨) <small>豬肉(CAS)(滷)</small> | 古早味滷蛋*1 <small>雞蛋(CAS)(滷)</small> | 芹香海絲 <small>海帶絲,芹菜,胡蘿蔔(炒)</small> | 青菜 | 冬瓜雞湯 <small>雞肉(CAS),冬瓜(煮)</small> | | 6.8 | 2.8 | 2.4 | 2.8 | 833 |
| 8 | 二 | 堅果飯 <small>白米,堅果(蒸)</small> | ★麥脆炸雞*2 <small>雞肉(CAS)(炸)</small> | 打拋豬肉 <small>豬肉(CAS),番茄,蔬菜(炒)</small> | 蒜炒高麗 <small>高麗菜,時蔬(炒)</small> | 青菜 | 綜合燒仙草 <small>仙草汁,綜合豆(煮)</small> | | 6.8 | 2.8 | 3.0 | 2.8 | 831 |
| 9 | 三 | 有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small> | 醬爆豬柳 <small>豬肉(CAS),時蔬(炒)</small> | 鹽水雞 <small>雞肉(CAS),筍片,花椰菜(煮)</small> | 金黃玉米粒 <small>玉米粒,胡蘿蔔(炒)</small> | 有機青菜 | 黃瓜大骨湯 <small>大黃瓜(煮)</small> | 乳品 | 6.8 | 2.8 | 2.7 | 2.8 | 838 |
| 10 | 四 | 小米飯 <small>白米,小米(蒸)</small> | BBQ翅腿*2 <small>雞肉(CAS)(滷)</small> | 韓式炒肉 <small>豬肉(CAS),時蔬(炒)</small> | 彩繪黃芽 <small>黃豆芽,時蔬(炒)</small> | 有機青菜 | 養生洋芋湯 <small>洋芋,時蔬(煮)</small> | | 6.8 | 3.0 | 2.8 | 2.8 | 837 |
| 11 | 五 | 燕麥飯 <small>白米,燕麥(蒸)</small> | 蜜汁小排 <small>豬肉(CAS),時蔬(燒)</small> | 雞肉串*1 <small>雞肉串(烤)</small> | 蔬香豆薯 <small>豆薯,時蔬(炒)</small> | 有機青菜 | 大滷湯 <small>豆腐,時蔬(煮)</small> | | 6.5 | 2.8 | 2.4 | 2.8 | 832 |
| 14 | 一 | 香Q白飯 <small>白米(蒸)</small> | 和風雞翅*1 <small>雞翅(CAS)(滷)</small> | ▲醬燒獅子頭*2 <small>獅子頭(CAS)(燒)</small> | 腐皮白菜 <small>大白菜,時蔬,腐皮(炒)</small> | 青菜 | 飄香筍湯 <small>筍片,時蔬(煮)</small> | | 6.5 | 2.8 | 2.4 | 2.8 | 832 |
| 15 | 二 | 糙米飯 <small>白米,糙米(蒸)</small> | ★▲甜條炸魚 <small>魚肉,甜條(炸)</small> | 蘿蔔滷肉 <small>豬肉(CAS),蘿蔔(滷)</small> | 紅燒金針菇 <small>金針菇,時蔬(燒)</small> | 青菜 | 味噌豆腐湯 <small>豆腐,時蔬(煮)</small> | 水果 | 6.5 | 3.0 | 3.0 | 2.8 | 845 |
| 16 | 三 | 有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small> | 里肌肉排*1 <small>豬肉(CAS)(滷)</small> | 田園雞粒 <small>雞肉(CAS),玉米,時蔬(炒)</small> | 芝麻海帶 <small>海帶(滷)</small> | 有機青菜 | 鄉村蔬菜湯 <small>蔬菜(煮)</small> | | 6.8 | 2.8 | 2.5 | 2.8 | 840 |
| 17 | 四 | 什錦炒麵 <small>麵條,蔬菜(炒)</small> | 芝香烤雞*1 <small>雞肉(CAS)(烤)</small> | 肉末炒蛋 <small>豬肉,雞蛋(CAS)(炒)</small> | 木須蒲瓜 <small>蒲瓜,木耳,時蔬(炒)</small> | 有機青菜 | 紅豆麥片 <small>紅豆,麥片(煮)</small> | 水果 | 7.0 | 3.0 | 2.5 | 2.8 | 860 |
| 18 | 五 | 十穀飯 <small>白米,九穀米(蒸)</small> | 蠔油燉雞 <small>雞肉(CAS),時蔬(燉)</small> | 洋蔥肉片 <small>豬肉(CAS),洋蔥(炒)</small> | 時蔬寬粉 <small>蔬菜,寬粉(炒)</small> | 有機青菜 | 肉骨茶湯 <small>豬肉(CAS),時蔬(煮)</small> | | 6.8 | 3.0 | 2.4 | 2.8 | 848 |
| 21 | 一 | 香Q白飯 <small>白米(蒸)</small> | ★黃金魚排*1 <small>魚肉(炸)</small> | 瓜仔肉燥 <small>豬肉(CAS),碎瓜(滷)</small> | 八寶干丁 <small>玉米,蔬菜,豆干(炒)</small> | 青菜 | 黑糖粉圓飲 <small>黑糖,粉圓(煮)</small> | | 6.8 | 3.0 | 3.0 | 2.8 | 846 |
| 22 | 二 | 蕎麥飯 <small>白米,蕎麥(蒸)</small> | 迷迭香炒雞 <small>雞肉(CAS),南瓜,玉米(炒)</small> | 沙茶肉絲 <small>豬肉(CAS),時蔬(炒)</small> | 鮮燴黃瓜 <small>黃瓜,時蔬(燴)</small> | 青菜 | 番茄蛋花湯 <small>雞蛋(CAS),番茄(煮)</small> | | 6.5 | 2.7 | 2.5 | 2.8 | 820 |
| 23 | 三 | 有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small> | 馬鈴薯燉肉 <small>豬肉(CAS),馬鈴薯,時蔬(燉)</small> | ▲海苔粉花枝丸*2 <small>花枝丸(烤)</small> | 清甜筍絲 <small>筍絲,時蔬(炒)</small> | 有機青菜 | 藥膳雞湯 <small>雞肉(CAS),時蔬(煮)</small> | 乳品 | 6.8 | 3.0 | 2.8 | 2.8 | 837 |
| 24 | 四 | 薏仁飯 <small>白米,薏仁(蒸)</small> | 香滷雞腿*1 <small>雞肉(CAS)(滷)</small> | 彩繪豬肉蛋 <small>豬肉,雞蛋(CAS),時蔬(炒)</small> | 蒜香高麗菜 <small>高麗菜,時蔬(炒)</small> | 有機青菜 | 薑絲海芽湯 <small>海芽,薑絲(煮)</small> | | 6.5 | 2.8 | 2.4 | 2.4 | 842 |
| 25 | 五 | 雞肉飯 <small>白米,雞肉(拌)</small> | 沙嗲雞丁 <small>雞肉,時蔬(炒)</small> | 里肌肉條 <small>豬肉(CAS)(烤)</small> | 輕食蔬菜煮 <small>玉米,時蔬,蘿蔔(煮)</small> | 有機青菜 | 日式味噌湯 <small>豆腐,時蔬(煮)</small> | | 6.5 | 3.0 | 2.8 | 2.8 | 836 |
| 28 | 一 | 沙茶拌麵 <small>蔬菜,麵條(拌)</small> | ★酥炸豬排*1 <small>豬肉(CAS)(炸)</small> | 回鍋炒雞片 <small>雞肉(CAS),豆干片,蔬菜(炒)</small> | 三絲豆芽 <small>豆芽菜,時蔬(炒)</small> | 青菜 | 鮮瓜排骨湯 <small>豬肉(CAS),鮮瓜(煮)</small> | | 6.8 | 3.0 | 3.0 | 2.8 | 838 |
| 29 | 二 | 香Q白飯 <small>白米(蒸)</small> | 椰香咖哩豬 <small>豬肉(CAS),馬鈴薯,胡蘿蔔(炒)</small> | 檸香烤雞翅*1 <small>雞肉(CAS)(烤)</small> | 爆炒海根 <small>海根(炒)</small> | 青菜 | 綠豆西米露 <small>綠豆,西谷米(煮)</small> | 水果 | 7.0 | 2.8 | 2.8 | 2.8 | 836 |
| 30 | 三 | 有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small> | 塔香三杯雞 <small>雞肉(CAS),時蔬(炒)</small> | 蜜汁魚*2 <small>魚肉(過油,燒)</small> | 家常粉絲 <small>蔬菜,粉絲(炒)</small> | 有機青菜 | 榨菜肉絲湯 <small>豬肉(CAS),榨菜(煮)</small> | | 6.8 | 3.0 | 3.0 | 2.8 | 846 |
| 31 | 四 | 紅藜飯 <small>白米,紅藜(蒸)</small> | 油豆腐燒肉 <small>豬肉(CAS),油豆腐(燒)</small> | 玉米嫩雞 <small>雞肉(CAS),玉米,時蔬(炒)</small> | 乾煸豆段 <small>豆段,時蔬(炒)</small> | 有機青菜 | 蘿蔔貢丸湯 <small>蘿蔔,貢丸(煮)</small> | 水果 | 6.7 | 2.8 | 3.0 | 2.8 | 844 |

※備註:本菜單含有蛋、奶、堅果花生芝麻、甲殼、海鮮及其相關食品,不適宜對其過敏體質者食用。

| | | | | | | | |
|------------|-------------|-----------|-----------|-------------|----------------------------|-------------------------|----------|
| 豆類及其 0次 | 魚肉及海鮮 2次 | 豬肉 10次 | 雞肉 11次 | 生鮮食材 23次 | 副菜食材分析(次/月) ▲加工食品 3次 | 其他分析(次/月) ★海珍品 3次 | 糖油 5次 |
|------------|-------------|-----------|-----------|-------------|----------------------------|-------------------------|----------|