



114年11月份菜單螢橋國中



地址：臺北市內湖區新明路195號 服務電話：2792-8561 營養師：江雅萍（營養字4150號）

日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	副菜3	湯品	附品	全日 總量 (份)	全日 總量 (份)	蔬菜 類 (份)	油脂 類 (份)	熱量 kcal
3	一	芝麻飯 白米 芝麻	京醬豬柳 豬肉 時蔬(燒)	麻婆豆腐 豆腐 時蔬(燒)	脆炒高麗 高麗菜 時蔬(炒)	青菜	元氣雞湯 馬鈴薯 雞肉		7	2.8	2	3	885
4	二	台式長麵 麵條	BBQ雞翅*1 雞翅(烤)	干丁肉燥 豬肉 干丁(煮)	蒜香鮮瓜 瓜 時蔬(炒)	青菜	味噌湯 海帶芽 蛋	果汁	7	2.5	2	3	863
5	三	有機白飯 有機白米	橙汁排骨 豬肉 時蔬(燒)	香滷海結 海結 時蔬(滷)	彩繪花椰 花椰菜 時蔬(炒)	有機菜	冬瓜大骨湯 冬瓜 豬骨		7	2.6	2	3	870
6	四	香Q白飯 白米	日式燒肉 豬肉 時蔬(燒)	麥香雞*1 麥香雞(烤)	乾扁季豆 季豆 時蔬(炒)	有機菜	燒仙草 仙草 QQ	水果	7	3.5	2	3	938
7	五	麥片飯 白米 麥片	椰香咖哩雞 雞肉 馬鈴薯 時蔬(煮)	沙茶干片 干片 時蔬(炒)	菜脯蛋 菜脯 蛋(炒)	有機菜	肉骨茶湯 白蘿蔔 腐皮 豬骨		7	2.8	2	3	885
10	一	胚芽飯 白米 胚芽米	醬燒雞丁 雞肉 時蔬(燒)	甜醬關東煮 甜不辣 米血糕 時蔬(煮)	滷白菜 大白菜 時蔬(滷)	青菜	結頭大骨湯 結頭菜 時蔬 大骨		7	2.9	2	3	893
11	二	香Q白飯 白米	義式燻肉 豬肉 時蔬(烤)	毛豆玉米 玉米粒 時蔬 毛豆(煮)	脆炒花椰 花椰菜 時蔬(炒)	青菜	番茄蛋花湯 番茄 蛋花	果汁	7	2.8	2	3	885
12	三	有機白飯 有機白米	碳烤腿排*1 腿排(烤)	肉燥滷蛋*1 干丁 蛋 豬絞肉(燒)	木耳高麗 高麗菜 時蔬(炒)	有機菜	玉米濃湯 玉米粒 時蔬 蛋		7	3	2	3	900
13	四	香鬆飯 白米 香鬆	照燒豬肉 豬肉 時蔬(燒)	時蔬炒蛋 蛋 時蔬(炒)	蒜香豆段 豆段 時蔬(炒)	有機菜	黑糖粉圓 粉圓	水果	7	3	2	3	900
14	五	芝麻飯 白米 芝麻	五香滷肉 豬肉 時蔬(燒)	酸甜雞 雞肉 時蔬(煮)	黑胡椒銀芽 綠豆芽 時蔬(炒)	有機菜	大醬湯 味噌 豆腐 海帶芽		7	2.8	2	3	885
17	一	五穀飯 白米 五穀米	泡菜豬肉 泡菜 豆腐 豬肉 時蔬(煮)	沙茶天婦羅 甜不辣 時蔬(燒)	熱炒白藍 高麗菜 時蔬(炒)	青菜	芥菜排骨湯 香豆芽 豬骨		7	2.9	2	3	893
18	二	香Q白飯 白米	塔香雞丁 雞肉 時蔬 九層塔(煮)	紅蔥滷肉燥 豬肉 時蔬 干丁(煮)	葡汁冬粉煲 冬粉 時蔬(炒)	青菜	紫菜湯 海帶芽 薑絲	果汁	7	3	2	3	900
19	三	有機白飯 有機白米	筍香燒雞 雞肉 筍 時蔬(燒)	蜜汁豆干 豆干 時蔬(煮)	木須高麗 高麗菜 木耳(炒)	有機菜	針菇鮮瓜湯 瓜 金針菇 時蔬		7	2.9	2	3	893
20	四	香Q白飯 白米	蔥爆豬柳 豬肉 時蔬(燒)	醬香薯丁 馬鈴薯 時蔬(燒)	芝香豆段 豆段 時蔬 白芝麻(炒)	有機菜	冬瓜山粉圓 冬瓜 山粉圓	水果	7	2.8	2	3	885
21	五	DIY義式麵 麵條	★脆皮雞排*1 雞排(炸)	番茄肉醬 時蔬 豬肉 番茄(煮)	翡翠三絲 海帶絲 干絲 時蔬(炒)	有機菜	鮮蔬肉絲湯 大白菜 豬肉		7	###	2	3	900
24	一	五穀飯 白米 五穀米	◆醬燒魚丁 生鮮魚 豆腐 時蔬(燒)	沙嗲肉片 豬肉 時蔬(燒)	香炒西蘭花 花椰菜 時蔬(炒)	青菜	薏仁排骨湯 薏仁 豬骨	TAP 豆漿	7	3	2	3	900
25	二	香Q白飯 白米	南洋咖哩豬 豬肉 時蔬(煮)	麥克雞塊*2 麥克雞塊(烤)	蒜香高麗 高麗菜 時蔬(炒)	青菜	豆腐蛋花湯 豆腐 蛋	果汁	7	2.9	2	3	893
26	三	有機白飯 有機白米	蠔油燒雞 雞肉 時蔬(燒)	紅燒獅子頭*1 獅子頭 時蔬(燒)	脆炒津白 大白菜 時蔬(炒)	有機菜	海芽味噌湯 海帶芽 味噌		7	2.8	2	3	885
27	四	士福油飯 糯米 肉燥 香菇	冬燒豬排*1 豬排(燒)	豆干滷蛋*1 蛋 豆干(滷)	韓式芥菜 香豆芽 時蔬(炒)	有機菜	紅豆西米露 紅豆 西谷米	水果	7	2.7	2	3	878
28	五	糙米飯 白米 糙米	洋芋燒雞 雞肉 馬鈴薯 時蔬(燒)	鮮蔬炒蛋 蛋 時蔬(炒)	木耳鮮瓜 瓜 木耳(炒)	有機菜	羅宋湯 番茄 時蔬		7	3	2	3	900

★因市場因素更換菜色，敬請見諒★本菜單採用非基改之玉米及豆製品★

★本菜單含有海鮮、花生、堅果、蛋、小麥、奶類及相關製品，不適合過敏體質食用★

★本公司皆使用國產豬肉★

★表示炸物

◆表示3倍認證水產品

主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)	
豆類 及其製品	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	其他		
2次	1次	10次	9次	20次	0次	0次	4次	1次	4次