

# 台北市立興雅國中111年10月菜單



| 日期                 | 星期 | 主食                                      | 主菜一                                  | 主菜二  | 副菜一                                      | 青菜   | 湯                                      | 飲品 | 點心 | 水果 | 其他 | 備註 |
|--------------------|----|---|--------------------------------------|--|--|------|--|----|----|----|----|----|
| 3                  | 一  | 香Q白飯<br><small>白米(蒸)</small>            | 咖哩燉肉<br><small>豬肉,馬鈴薯,紅蘿蔔(燉)</small> | ★鹽酥雞*3<br><small>雞肉(炸)</small>             | 時蔬豆芽<br><small>豆芽菜,胡蘿蔔,木耳(炒)</small>     | 綠色蔬菜 | 紫菜蛋花湯<br><small>紫菜,雞蛋(煮)</small>       |    |    |    |    |    |
| 4                  | 二  | 薏仁飯<br><small>白米,薏仁(蒸)</small>          | 塔香雞丁<br><small>雞肉,米血糕(炒)</small>     | 豬肉玉米蛋<br><small>豬肉,玉米,雞蛋(炒)</small>        | 高麗菜粉絲<br><small>高麗菜,粉絲,木耳,胡蘿蔔(炒)</small> | 綠色蔬菜 | 日式味噌湯<br><small>豆腐,洋蔥,海芽,味噌(煮)</small> |    |    |    |    |    |
| 5                  | 三  | 有機白米飯<br><small>有機白米(蒸)</small>         | 鐵路排骨*1(帶骨)<br><small>排骨(滷)</small>   | 糖醋炒雞<br><small>雞肉,小黃瓜,彩椒(炒)</small>        | ▲花枝丸*2<br><small>花枝丸(烤)</small>          | 有機蔬菜 | 薑絲冬瓜湯<br><small>冬瓜,薑絲(煮)</small>       |    |    |    |    |    |
| 6                  | 四  | 紅醬義大利麵<br><small>義大利麵,蔬菜,豬肉(炒)</small>  | 烤雞排*1<br><small>雞肉(烤)</small>        | ★香酥魚塊*3<br><small>魚肉(炸)</small>            | 烤地瓜條*4<br><small>地瓜薯條(烤)</small>         | 有機蔬菜 | 玉米濃湯<br><small>玉米,雞蛋,馬鈴薯(煮)</small>    |    |    |    |    |    |
| 7                  | 五  | 十穀飯<br><small>白米,九穀米(蒸)</small>         | 冰糖雞翅*1<br><small>雞翅(滷)</small>       | 壽喜燒肉片<br><small>豬肉,洋蔥,白菜,胡蘿蔔(燒)</small>    | 紅燒豆腐<br><small>豆腐,毛豆,木耳(燒)</small>       | 有機蔬菜 | ✓珍珠奶茶<br><small>珍珠,奶粉,紅茶(煮)</small>    |    |    |    |    |    |
| 10 一 雙 ~ 十 ~ 連 ~ 假 |    |   |                                      |  |  |      |  |    |    |    |    |    |
| 11                 | 二  | 香Q白飯<br><small>白米(蒸)</small>            | ★炸花枝排*1<br><small>花枝排(炸)</small>     | 瓜仔肉燥<br><small>豬肉,瓜仔,干丁(滷)</small>         | 胡蘿蔔炒蛋<br><small>雞蛋,胡蘿蔔(炒)</small>        | 綠色蔬菜 | 黃瓜雞湯<br><small>黃瓜,雞肉(煮)</small>        |    |    |    |    |    |
| 12                 | 三  | 有機白米飯<br><small>有機白米(蒸)</small>         | 筍香燒肉<br><small>豬肉,筍,梅菜(燒)</small>    | 橙汁魚<br><small>魚肉,洋蔥(炒)</small>             | 什錦蒲瓜<br><small>蒲瓜,胡蘿蔔,木耳(炒)</small>      | 有機蔬菜 | 榨菜肉絲湯<br><small>豬肉,榨菜(煮)</small>       |    |    |    |    |    |
| 13                 | 四  | 招牌油飯<br><small>糯米,香菇(蒸)</small>         | 里肌肉排*1<br><small>豬肉(烤)</small>       | 彩椒芽菜雞片<br><small>豆芽菜,彩椒,雞肉(炒)</small>      | 芝麻豆干<br><small>豆干,芝麻(燒)</small>          | 有機蔬菜 | 番茄高麗菜湯<br><small>番茄,高麗菜(煮)</small>     |    |    |    |    |    |
| 14                 | 五  | 糙米飯<br><small>白米,糙米(蒸)</small>          | 菇菇燉雞<br><small>雞肉,杏鮑菇,胡蘿蔔(燉)</small> | 洋蔥豬肉炒蛋<br><small>雞蛋,豬肉,洋蔥(炒)</small>       | 關東煮<br><small>蘿蔔,油豆腐,丸子(煮)</small>       | 有機蔬菜 | ✓黑糖山粉圓<br><small>山粉圓,黑糖(煮)</small>     |    |    |    |    |    |
| 17                 | 一  | 胚芽飯<br><small>白米,胚芽(蒸)</small>          | 烤雞腿*1<br><small>雞腿(烤)</small>        | 沙茶豬柳<br><small>豬肉,洋蔥(炒)</small>            | 雙色花椰菜<br><small>花椰菜,胡蘿蔔(炒)</small>       | 綠色蔬菜 | 南瓜雞湯<br><small>南瓜,雞肉(煮)</small>        |    |    |    |    |    |
| 18                 | 二  | 紅藜飯<br><small>白米,紅藜(蒸)</small>          | 蘿蔔滷肉<br><small>豬肉(CAS),蘿蔔(滷)</small> | ★▲炸雞塊*3<br><small>雞肉(炸)</small>            | 海帶干絲<br><small>海帶,豆干絲,胡蘿蔔(炒)</small>     | 綠色蔬菜 | 蔬菜蛋花湯<br><small>蔬菜,雞蛋(煮)</small>       |    |    |    |    |    |
| 19                 | 三  | 有機白米飯<br><small>有機白米(蒸)</small>         | 照燒肉排*1<br><small>豬肉(燒)</small>       | 蔥脯炒蛋<br><small>雞蛋,蔥,菜脯(炒)</small>          | 腐皮白菜<br><small>白菜,腐皮,木耳(炒)</small>       | 有機蔬菜 | 大滷湯<br><small>豆腐,竹筍,木耳,胡蘿蔔(煮)</small>  |    |    |    |    |    |
| 20                 | 四  | 小米飯<br><small>白米,小米(煮)</small>          | 烤翅小腿*2<br><small>翅小腿(烤)</small>      | 泡菜肉片(不辣)<br><small>豬肉,大白菜,洋蔥,泡菜(炒)</small> | 翠炒黃芽<br><small>黃豆芽,韭菜(炒)</small>         | 有機蔬菜 | 薑絲海芽湯<br><small>海帶芽,薑絲(煮)</small>      |    |    |    |    |    |
| 21                 | 五  | 香鬆蓋飯<br><small>白米,香鬆(煮)</small>         | ★履歷生鮮魚排*1<br><small>魚排(炸)</small>    | 絞肉豆腐<br><small>豬肉,豆腐,毛豆(炒)</small>         | 筍片木耳<br><small>筍片,木耳,胡蘿蔔(炒)</small>      | 有機蔬菜 | ✓綠豆西米露<br><small>綠豆,西谷米(煮)</small>     |    |    |    |    |    |
| 24                 | 一  | 芝麻飯<br><small>白米,芝麻(蒸)</small>          | ★香酥蝦排*1<br><small>蝦排(炸)</small>      | 打拋肉醬<br><small>豬肉,洋蔥,番茄,九層塔(炒)</small>     | 日式蒸蛋<br><small>雞蛋(蒸)</small>             | 綠色蔬菜 | 冬瓜肉片湯<br><small>冬瓜,豬肉(煮)</small>       |    |    |    |    |    |
| 25                 | 二  | 香Q白飯<br><small>白米(蒸)</small>            | 咖哩雞<br><small>雞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔(燉)</small>  | 五香肉條*3<br><small>豬肉(滷)</small>             | 炒高麗菜<br><small>高麗菜,胡蘿蔔,木耳(炒)</small>     | 綠色蔬菜 | 紫菜魚丸湯<br><small>紫菜,魚丸(煮)</small>       |    |    |    |    |    |
| 26                 | 三  | 有機白米飯<br><small>有機白米(蒸)</small>         | 滷雞翅*1<br><small>雞翅(滷)</small>        | 回鍋豆干肉片<br><small>豬肉,豆干,高麗菜(炒)</small>      | 金菇黃瓜<br><small>黃瓜,金針菇,胡蘿蔔(炒)</small>     | 有機蔬菜 | 麵線羹<br><small>麵線,竹筍,木耳(煮)</small>      |    |    |    |    |    |
| 27                 | 四  | 紫米飯<br><small>白米,紫米(蒸)</small>          | ★炸豬排*1<br><small>豬排(炸)</small>       | 番茄炒蛋<br><small>雞蛋,番茄(炒)</small>            | 寬粉豆芽<br><small>寬粉,豆芽菜,木耳(炒)</small>      | 有機蔬菜 | 味噌豆腐湯<br><small>豆腐,洋蔥,味噌(煮)</small>    |    |    |    |    |    |
| 28                 | 五  | 什錦炒麵<br><small>麵條,高麗菜,胡蘿蔔,木耳(炒)</small> | 蒲燒蒸魚*1<br><small>魚肉(蒸)</small>       | 竹筍炒肉絲<br><small>豬肉(CAS),竹筍,胡蘿蔔(炒)</small>  | 招牌滷味<br><small>海帶,豆干(滷)</small>          | 有機蔬菜 | ✓仙草QQ<br><small>仙草,花生,紅豆,QQ(煮)</small> |    |    |    |    |    |
| 31                 | 一  | 香Q白飯<br><small>白米(蒸)</small>            | 乾燒地瓜雞<br><small>雞肉,地瓜(燒)</small>     | 肉燥干丁<br><small>豆干,豬肉(滷)</small>            | ▲芹菜甜不辣<br><small>甜不辣,芹菜(炒)</small>       | 有機蔬菜 | 番茄洋芋湯<br><small>番茄,洋芋(煮)</small>       |    |    |    |    |    |

※備註：本菜單含有蛋、奶、堅果花生芝麻、甲殼、海鮮及其相關製品，不適合對其過敏體質者食用。全面採用優良認證食材，使用非基因改造玉米及豆製品，若想了解更多詳細的資料歡迎至食村登錄平台查看。

| 豆類及其製品 | ◎魚肉及海鮮 | 豬肉 | 雞肉 | 生鮮食材 | 副菜食材分類(次/月) | 其他分類(次/月)   |
|--------|--------|----|----|------|-------------|-------------|
| 0次     | 4次     | 7次 | 9次 | 18次  | 3次          | ★油炸品<br>✓甜湯 |