

台北市立興雅國中111年12月菜單



行政院衛生署HACCP認證合格廠商 編號:109 粵餐師:陳金倫

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜一	青菜	湯	附品	備註
1	四	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	咖哩雞 <small>雞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔(燉)</small>	蒜泥肉片 <small>豬肉,豆芽,蒜(炒)</small>	木耳高麗菜 <small>高麗菜,木耳(炒)</small>	有機蔬菜	薑絲紫菜湯 <small>紫菜,薑絲(煮)</small>		
2	五	小米飯 <small>白米,小米(蒸)</small>	★炸蝦排*1 <small>蝦排(炸)</small>	打拋豬肉 <small>豬肉,番茄,洋蔥,九層塔(炒)</small>	鮮炒筍絲 <small>筍絲,胡蘿蔔,木耳(炒)</small>	有機蔬菜	芹菜蘿蔔湯 <small>蘿蔔,芹菜,豬肉(煮)</small>		
5	一	招牌炒麵 <small>麵條,蔬菜(炒)</small>	三杯雞 <small>雞肉,米血糕,九層塔(炒)</small>	蔥爆肉絲 <small>豬肉,洋蔥(炒)</small>	南瓜炒蛋 <small>雞蛋,南瓜(炒)</small>	綠色蔬菜	洋芋肉骨茶湯 <small>豬肉,洋芋(煮)</small>		
6	二	地瓜飯 <small>白米,地瓜(蒸)</small>	★鹽酥雞*3 <small>雞肉,九層塔(炸)</small>	豬肉豆腐 <small>豆腐,絞肉(燒)</small>	白菜滷 <small>大白菜,胡蘿蔔,木耳(炒)</small>	綠色蔬菜	✓燒仙草 <small>仙草汁,豆類(煮)</small>		
7	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	茄汁石斑魚 <small>魚肉,蔬菜(燒)</small>	蘿蔔滷肉 <small>豬肉,蘿蔔(滷)</small>	海帶豆干絲 <small>海帶,豆干絲,胡蘿蔔,芹菜(煮)</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米,雞蛋,馬鈴薯(煮)</small>	履歷豆漿	
8	四	紫米飯 <small>白米,紫米(蒸)</small>	里肌肉排*1 <small>豬肉(滷)</small>	雞肉粉絲 <small>冬粉,高麗菜,胡蘿蔔,木耳,雞肉(炒)</small>	番茄炒蛋 <small>雞蛋,番茄(炒)</small>	有機蔬菜	冬瓜雞湯 <small>冬瓜,雞肉,蔬菜(煮)</small>		
9	五	薏仁飯 <small>白米,薏仁(蒸)</small>	回鍋肉片 <small>豬肉,回鍋豆干,高麗菜(炒)</small>	海鮮卷*1 <small>海鮮卷(烤)</small>	田園玉米 <small>玉米,胡蘿蔔,馬鈴薯(炒)</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>味噌,豆腐,洋蔥(煮)</small>		
校慶補假不供餐									
13	二	胚芽飯 <small>白米,胚芽(蒸)</small>	白醬南瓜雞 <small>雞肉,南瓜,玉米,奶粉(燉)</small>	豬肉小炒 <small>豬肉,豆干,芹菜(炒)</small>	九層塔炒海帶 <small>海帶,九層塔(炒)</small>	綠色蔬菜	番茄蔬菜湯 <small>番茄,馬鈴薯,胡蘿蔔(煮)</small>		
14	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	★炸豬排*1 <small>豬肉(炸)</small>	雞肉洋蔥炒蛋 <small>雞肉,雞蛋,洋蔥(炒)</small>	蜜汁豆腐 <small>豆腐,彩椒(燒)</small>	有機蔬菜	枸杞蘿蔔湯 <small>蘿蔔,枸杞(煮)</small>		
15	四	柴魚炒飯 <small>白米,洋蔥,甜柴魚(炒)</small>	烤翅小腿*2 <small>翅小腿(烤)</small>	泡菜肉片(不辣) <small>豬肉,大白菜,洋蔥,泡菜(炒)</small>	★▲可樂餅*1 <small>可樂餅*1(炸)</small>	有機蔬菜	✓綠豆西米露 <small>綠豆,西谷米(煮)</small>		
16	五	蕎麥飯 <small>白米,蕎麥(蒸)</small>	照燒雞丁 <small>雞肉,時蔬(燒)</small>	肉蓉蒸蛋 <small>雞蛋,豬肉(蒸)</small>	菇香白菜 <small>大白菜,鮮菇,胡蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	黃瓜豬肉湯 <small>大黃瓜,豬肉(煮)</small>		
19	一	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	咖哩燉肉 <small>豬肉,馬鈴薯,胡蘿蔔(燉)</small>	★炸雞塊*3 <small>雞肉(炸)</small>	木耳扁蒲 <small>扁蒲,木耳,胡蘿蔔(炒)</small>	綠色蔬菜	筍片湯 <small>筍片,胡蘿蔔,木耳(煮)</small>	履歷豆漿	
20	二	芝麻飯 <small>白米,芝麻(蒸)</small>	滷雞腿*1 <small>雞腿(滷)</small>	古早味肉燥 <small>豬肉,干丁,瓜仔(煮)</small>	開陽白菜 <small>白菜,開陽,胡蘿蔔,木耳(炒)</small>	綠色蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜,雞蛋(煮)</small>		
21	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	沙茶肉片 <small>豬肉,洋蔥(炒)</small>	迷迭香炒雞 <small>雞肉,馬鈴薯(炒)</small>	關東煮 <small>蘿蔔,米血糕,丸子,油豆腐,豆役(煮)</small>	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>豬肉,榨菜(煮)</small>		
22	四	紅醬義大利麵 <small>義大利麵,豬肉,洋蔥(炒)</small>	★炸虱目魚排*1 <small>魚排(炸)</small>	豬肉玉米炒蛋 <small>豬肉,雞蛋,玉米(炒)</small>	胡蘿蔔花椰菜 <small>花椰菜,胡蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	✓冬至紅豆湯圓 <small>紅豆,湯圓(煮)</small>		
23	五	紅藜飯 <small>白米,紅藜(蒸)</small>	滷肉排*1 <small>豬肉(滷)</small>	宮保雞丁(不辣) <small>雞肉,馬鈴薯,紅椒片,乾花生(炒)</small>	▲白菜肉羹 <small>豬肉,白菜,蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜,薑絲(煮)</small>		
26	一	薏仁飯 <small>白米,薏仁(蒸)</small>	麻油雞 <small>雞肉,高麗菜,鮮菇(煮)</small>	★香酥肉條*2 <small>豬肉(炸)</small>	干丁四色 <small>豆干,毛豆,玉米,胡蘿蔔(炒)</small>	綠色蔬菜	馬鈴薯番茄湯 <small>番茄,馬鈴薯,胡蘿蔔(煮)</small>		
27	二	香鬆蓋飯 <small>白米,香鬆(蒸)</small>	壽喜燒肉片 <small>豬肉,白菜,蔬菜(燒)</small>	▲海苔粉花枝丸*2 <small>花枝丸(烤)</small>	蘿蔔海帶 <small>蘿蔔,海帶(煮)</small>	綠色蔬菜	日式味噌湯 <small>味噌,豆腐,洋蔥(煮)</small>		
28	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	紅燒石斑魚 <small>魚肉,蔬菜(燒)</small>	梅干扣肉 <small>豬肉,梅干菜,筍(燒)</small>	家常寬粉 <small>寬粉,高麗菜,蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	鮮筍肉絲湯 <small>鮮筍,豬肉,胡蘿蔔(煮)</small>	履歷豆漿	
29	四	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	滷排骨*1 <small>排骨(滷)</small>	雞茸毛豆炒蛋 <small>雞蛋,雞肉,毛豆(炒)</small>	清炒大白菜 <small>大白菜,胡蘿蔔,木耳(炒)</small>	有機蔬菜	✓黑糖地瓜 <small>地瓜,黑糖(煮)</small>		
30	五	十穀飯 <small>白米,九穀(蒸)</small>	★炸海鮮排*1 <small>海鮮排(炸)</small>	乾燒雞肉 <small>雞肉,蔬菜(燒)</small>	竹筍炒肉絲 <small>豬肉,竹筍,蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	黃瓜丸子湯 <small>大黃瓜,丸子(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,使用非基改玉米及豆製品,若想了解更多詳細的資料歡迎至食材登錄平台查看。

豆類及其製品		主菜類(次/月)		副菜類(次/月)		其他類(次/月)	
0次	5次	8次	8次	20次	3次	8次	4次