

# 台北市立興雅國中112年2月菜單



地址:台北市南港路三段149巷49弄12號

行政院衛生署HACCP認證合格廠商 編號:109 營養師:陳俞瑄

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜一	青菜	湯	附品	營養素	營養素	營養素	營養素	營養素
13	一	燕麥飯 <small>白米.燕麥(蒸)</small>	黑胡椒排骨*1 <small>排骨(燒)</small>	三杯雞 <small>雞肉.米血糕.九層塔(炒)</small>	番茄炒蛋 <small>雞蛋.番茄.豆腐(炒)</small>	綠色蔬菜	馬鈴薯排骨湯 <small>馬鈴薯.排骨.蔬菜(煮)</small>		6.7	2.5	2.3	2.0	830
14	二	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	★炸魚排*1 (生鮮水產品) <small>魚排(炸)</small>	打拋豬絞肉 <small>絞肉.洋蔥.番茄.九層塔(炒)</small>	蒜炒高麗菜 <small>高麗菜.蒜頭.胡蘿蔔.木耳(炒)</small>	綠色蔬菜	✓紅豆紫米QQ <small>紅豆.紫米.QQ(煮)</small>		6.8	2.3	2.5	2.0	811
15	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	沙茶肉片 <small>豬肉.洋蔥.沙茶(炒)</small>	▲蝦漿卷*1 <small>蝦漿卷(烤)</small>	鮮菇燉雞 <small>雞肉.高麗菜.鮮菇(燉)</small>	有機蔬菜	小魚味噌湯 <small>豆腐.洋蔥.小魚干(煮)</small>		6.5	2.5	2.3	2.2	808
16	四	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	咖哩豬 <small>豬肉.馬鈴薯.胡蘿蔔(燉)</small>	★香酥炸雞*3 <small>雞肉(炸)</small>	紅燒豆腐 <small>豆腐.木耳.毛豆.豆瓣(燒)</small>	有機蔬菜	冬瓜丸子湯 <small>冬瓜.丸子.芹菜(煮)</small>		6.6	2.3	2.5	2.0	812
17	五	招牌油飯 <small>白米.糯米.豬肉.香菇.蝦米(煮)</small>	里肌肉排*1 <small>肉排(滷)</small>	雞蓉玉米蛋 <small>雞絞肉.雞蛋.玉米(炒)</small>	木耳白菜 <small>大白菜.鮮菇.木耳.胡蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	紫菜金菇湯 <small>紫菜.金針菇(煮)</small>		6.6	2.5	2.3	2.1	811
18	六	小米飯 <small>白米.小米(蒸)</small>	韓式年糕雞 <small>雞肉.大白菜.泡菜.年糕(炒)</small>	虱目魚柳*2 <small>虱目魚柳.甜不辣(烤)</small>	招牌滷味 <small>海帶.豆干(滷)</small>	綠色蔬菜	筍片湯 <small>筍片.豬肉.蔬菜(煮)</small>		6.6	2.5	2.5	2.2	817
20	一	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	梅菜筍燒肉角 <small>豬肉塊.梅干菜.筍(燒)</small>	▲麥克雞塊*3 <small>雞塊(烤)</small>	芹菜干絲 <small>豆干絲.芹菜.胡蘿蔔(炒)</small>	綠色蔬菜	番茄蔬菜湯 <small>番茄.高麗菜.洋芋(煮)</small>	TA P豆 奶	6.5	2.5	2.2	2.2	797
21	二	紫米飯 <small>白米.紫米(蒸)</small>	蒲燒蒸魚*1 <small>魚片(蒸)</small>	咕咾肉*2 <small>豬肉.洋蔥.彩椒(燒)</small>	胡蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋.胡蘿蔔.洋蔥(炒)</small>	綠色蔬菜	蘿蔔雞湯 <small>雞肉.蘿蔔.芹菜(煮)</small>		6.5	2.5	2.3	2.2	808
22	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	奶香雞肉 <small>雞肉.南瓜.玉米(炒)</small>	甜不辣肉條*2 <small>豬肉*2.甜不辣(烤)</small>	金茸大白菜 <small>大白菜.金茸.胡蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	大滷湯 <small>豆腐.筍絲.木耳(煮)</small>		6.8	2.5	2.5	2.2	831
23	四	金瓜米粉 <small>米粉.金瓜.蔬菜(炒)</small>	★炸雞排*1 <small>雞排(炸)</small>	瓜仔肉燥鴿蛋 <small>豬絞肉.鴿蛋.瓜仔(滷)</small>	清炒筍絲 <small>筍絲.胡蘿蔔.木耳(炒)</small>	有機蔬菜	✓綠豆西米露 <small>綠豆.西谷米(煮)</small>		6.8	2.3	2.5	2.0	826
24	五	十穀飯 <small>白米.九穀(蒸)</small>	滷豬排*1 <small>豬排(滷)</small>	糖醋炒雞 <small>雞肉.洋蔥.小黃瓜.黃椒(炒)</small>	豆腐豬肉 <small>豬肉.豆腐(滷)</small>	有機蔬菜	白菜蛋花湯 <small>白菜.雞蛋.金菇(煮)</small>		6.8	2.5	2.4	2.2	827

※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	主菜種類(次/月)				副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)	
	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	加工食品	油炸品	甜湯	
0次	2次	6次	3次	11次	2次	3次	2次	

【乳品類】：提供豐富的鈣質，且含有優質蛋白質、脂肪、多種維生素。

【水果類】：是維生素C的重要來源，能抗氧化、維持腸道健康，預防相關代謝疾病。

【蔬菜類】：提供膳食纖維，幫助維持腸道健康預防便秘，並維持足夠抵抗力。也是維生素、植化素與礦物質良好來源。

【全穀雜糧類】：涵蓋穀類及富含澱粉的雜糧，未精製的全穀雜糧類含有豐富營養素。建議全穀占一天主食的1/3以上。

【堅果種子類】：提供不飽和脂肪酸和維生素E、維生素B1、鉀、鎂、磷、鐵等營養素。

【豆魚蛋肉類】：提供優質蛋白質與維生素等營養，豆魚蛋肉依序為優良蛋白質選擇優先順序。