

臺北市大佳國小113.11月份菜單

日期	星期	主食	主菜	素食主菜	副菜	青菜	湯	附餐	全日 量(份)	全日 量(份)	全日 量(份)	全日 量(份)	全日 量(份)	全日 量(份)		
1	五	海苔飯 <small>白米、海苔粉</small>	咖哩雞 <small>雞腿丁、咖哩</small>	紅燒油豆腐X1 <small>小三角油豆腐X1</small>	絲瓜開陽 <small>蝦米、絲瓜</small>	高麗菜 <small>高麗菜</small>	酸辣湯 <small>木耳、竹筍、香菇、紅蘿蔔、板豆腐</small>	水果	4.2	1.9	1.8	1	2.5	0	654	
4	一	胚芽飯 <small>白米、胚芽米</small>	壽喜燒肉片(北農有機菇) <small>豬肉片、洋蔥、金針菇、有機杏鮑菇、青蔥</small>	壽喜燒板豆腐 <small>板豆腐、金針菇、鮑魚菇、味霖</small>	清炒黃瓜 <small>大黃瓜、紅蘿蔔</small>	北農有機青菜	三絲蛋花湯 <small>大白菜、木耳、紅蘿蔔、雞蛋</small>	元本山海苔	4	2	2	0	1.5	0	547.5	
5	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	蒲燒鯛魚 <small>蒲燒鯛魚</small>	醬燒烤魷 <small>烤魷、紅蘿蔔、小小乾香菇片</small>	蘭陽西魯肉 <small>大魯肉、四內雞、紅蘿蔔、木耳、雞蛋、乾香菇片</small>	北農有機青菜	(甜湯)山粉圓冬瓜茶 <small>粉圓、冬瓜糖、二砂</small>	水果	4	1.5	1.6	1	2.5	0	605	
6	三	義式特餐 奶油義大利麵+照燒雞腿X1/(素)老皮嫩肉+綠花椰+九片湯 <small>蘆筍、培根、奶油、海神麵/金粟豆腐+綠花椰+貢丸</small>							保久乳或水果	2	3.3	1	0	2	87	586.5
7	四	香鬆糙米飯 <small>白米、糙米、香鬆</small>	起司燒雞 <small>雞腿丁、馬鈴薯、洋蔥、彩椒、乳酪絲、起司粉</small>	焗香豆包絲 <small>豆包絲、馬鈴薯、彩椒、乳酪絲</small>	滑蛋蝦仁 <small>雞蛋、蝦仁</small>	北農有機青菜	冬瓜大骨湯 <small>冬瓜、大骨</small>	水果 <small>每人1顆</small>	4.2	3	0.8	1	2.5	0.2	735.5	
8	五	香鬆飯 <small>白米、香鬆</small>	蔬食日 焗烤雙花椰 <small>青花菜、白花菜、起司絲</small>	雙絲燴蘭花子 <small>蘭花子、木耳、紅蘿蔔</small>	香菇蒸蛋 <small>雞蛋、生香菇</small>	地瓜葉 <small>地瓜葉</small>	味噌豆腐湯 <small>板豆腐、味噌</small>	水果	4	1.4	1.5	1	2.5	0.2	619	
11	一	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	泰式酸甜雞 <small>雞丁、洋蔥、小黃瓜、紅蘿蔔、甜辣醬</small>	酸甜甜黑豆干 <small>黑豆干1切9丁、小黃瓜、紅蘿蔔、香茅式酸辣醬</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔、雞蛋</small>	北農有機青菜	香菇雞湯 <small>香菇、雞肉</small>	元本山海苔	4	2.3	1.6	0	2.5	0	605	
12	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	香菇肉燥 <small>豬絞肉、洋蔥、乾香菇絲</small>	豆干肉燥 <small>豆干小丁、素絞肉、乾香菇、香油</small>	炒三絲 <small>黑珍珠菇、紅蘿蔔、豆包絲</small>	北農有機青菜	玉米菜頭湯 <small>玉米粒、白蘿蔔、紅蘿蔔、滾湯大骨</small>	水果	4.3	1.8	1.7	1	2.5	0	651	
13	三	臺式特餐 金瓜炒米粉+滷雞腿排X1/(素)滷凍豆腐丁+彩椒鴨白菜+紫菜蛋花湯 <small>米粉、南瓜、乾香菇絲、豬肉絲、蝦米、紅蘿蔔+雞腿排/凍豆腐+鴨白菜、彩椒+乾紫菜、雞蛋</small>							保久乳或水果	2	2.8	0.8	0	2.5	0.8	578.5
14	四	胚芽飯 <small>白米、胚芽</small>	紅燒排骨 <small>豬肉片、軟骨丁、紅白蘿蔔</small>	紅燒麵輪 <small>乾麵輪、紅白蘿蔔</small>	洋蔥玉米筍 <small>洋蔥、玉米筍</small>	北農有機青菜	黃瓜九片湯 <small>大黃瓜、魚丸</small>	水果	4	1.7	1.9	1	2.5	0	627.5	
15	五	洋蔥仁飯 <small>白米、洋蔥仁</small>	(炸)黃金柳葉魚X2 <small>柳葉魚</small>	酥炸豆腐丁 <small>板豆腐大丁</small>	醬油冬瓜 <small>冬瓜、川芎</small>	高麗菜 <small>高麗菜</small>	薑絲海芽湯 <small>乾海芽、洋蔥、滾湯大骨</small>	水果	4	1.5	1.8	1	3	0	632.5	
18	一	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	栗子燒肉 <small>肉片、豆薯、小黃瓜、彩椒、栗子</small>	栗子燒豆腐 <small>豆腐、小黃瓜、彩椒、栗子</small>	金沙杏鮑菇 <small>蛋黃、杏鮑菇</small>	北農有機青菜	筍片排骨湯 <small>筍片、排骨</small>	元本山海苔	4.1	2	2	0	2.5	0	599.5	
19	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	味噌雞丁 <small>雞丁、白蘿蔔、紅蘿蔔、味噌</small>	味噌油丁 <small>油豆腐丁、紅白蘿蔔、味噌</small>	蘿蔔炒肉絲 <small>白蘿蔔、紅蘿蔔、豬肉絲、乾香菇絲</small>	北農有機青菜	玉米濃湯 <small>玉米、馬鈴薯、雞蛋、滾湯粉</small>	水果	4.9	2	1.5	1	2.5	0	703	
20	三	匈牙利特餐 匈牙利海鮮炒飯+醬燒豬排X1/(素)醬燒豆腐+青江菜+羅宋湯 <small>高麗菜、紅蘿蔔、木耳、鮑魚、花枝、紅椒粉+豬排/金粟豆腐+有機青菜+香菇、馬鈴薯、洋蔥</small>							光泉保久乳	4	2	1.3	0	3	0.8	693.5
21	四	紅薯參飯 <small>白米、紅薯參</small>	蜜汁燒肉 <small>豬肉片、紅蘿蔔、毛豆仁、香菇醬(物)</small>	蜜汁四分干 <small>四分豆干、紅蘿蔔、毛豆仁、香菇醬(物)</small>	白菜滷 <small>木耳、紅蘿蔔、大白菜、蝦米</small>	北農有機青菜	海帶蛋花湯 <small>海帶絲、雞蛋</small>	水果	4.3	1.3	1.7	1.8	2.5	0.8	613.5	
22	五	白米飯 <small>白米</small>	蔬食日 咖哩食蔬 <small>咖哩、紅蘿蔔、馬鈴薯、洋蔥</small>	咖哩豆包 <small>豆包切四丁、馬鈴薯、紅蘿蔔、咖哩</small>	洋蔥炒蛋 <small>雞蛋、洋蔥</small>	白花椰 <small>白花椰</small>	味噌豆腐湯 <small>豆腐、味噌</small>	水果	4.7	1.4	1.2	1	2.5	0	636.5	
25	一	黑芝麻飯 <small>白米、黑芝麻</small>	三杯雞 <small>雞丁、杏鮑菇、老薑、麻油</small>	三杯麵腸 <small>麵腸、杏鮑菇、老薑、麻油</small>	滷味 <small>生香菇、紅白蘿蔔、海帶</small>	北農有機青菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔、排骨</small>	水果	4.8	1.5	1	0	2.5	0	586	
26	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	筒香燒肉 <small>肉片、竹筍</small>	筒香燒魷 <small>烤魷、竹筍</small>	奶油玉米段X1 <small>玉米段4CM、奶油</small>	北農有機青菜	青菜蛋花湯 <small>雞蛋、小白菜、紅蘿蔔、滾湯大骨</small>	水果	4	2	1.8	1	2.5	0	647.5	
27	三	泰式特餐 泰式炒河粉+泰式檸檬魚/(素)香酥豆腐丁+油菜+冬瓜排骨湯 <small>河粉、高麗菜、紅蘿蔔、木耳、豬肉絲、雞蛋+CAS鯛魚片、白芝麻/板豆腐、椒鹽粉+油菜+冬瓜、排骨</small>							保久乳或水果	2.5	2.8	1.2	0	2.5	0.8	623.5
28	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	芋香燒肉 <small>豬肉片、芋頭、紅蘿蔔</small>	芋香凍豆腐 <small>凍豆腐丁、芋頭、紅蘿蔔</small>	筒炒肉絲 <small>竹筍、肉絲</small>	北農有機青菜	鮮菇蛋花湯 <small>鮮菇、雞蛋</small>	水果	4.2	2.2	1.5	1	2.5	0	609	
29	五	白米飯 <small>白米</small>	宮保豬柳 <small>豬肉柳、洋蔥、青蔥、彩椒</small>	彩絲豆干片 <small>豆干片、青黃紅椒</small>	番茄炒蛋 <small>番茄、雞蛋</small>	油麥菜 <small>油麥菜</small>	營養南瓜洋芋湯 <small>南瓜、馬鈴薯</small>	水果	4.2	2.3	1.1	1	2.5	0	646.5	