

臺北市大佳國小114.11月份菜單

日期	星期	主食	主菜	素食主菜	副菜	青菜	湯	附餐	全雞重量 (磅)	五虎肉量 (磅)	燒臘類 (磅)	水果類 (磅)	海味類 (磅)	甜點 (磅)	熱量(大卡)	
3	一	胚芽飯 白米、胚芽米	壽喜燒肉片 豬肉片、洋蔥、金針 菇、紅蘿蔔、青蔥	壽喜燒板豆腐 板豆腐、金針菇、紅蘿蔔、 鮑魚菇、味果	九片炒黃瓜 大黃瓜、花枝丸	北農有 機青菜	三絲蛋花湯 大白菜、木耳、紅 蘿蔔、雞蛋	海苔	4	2	2	0	1.5	0	547.5	
4	二	有機白米飯 有機白米	蒲燒鯛魚X1 蒲燒鯛魚	醬燒烤魷 烤魷、紅蘿蔔、小小乾香菇 朵	蘭陽西魯肉 大白菜、豬肉絲、紅蘿蔔、木 耳、雞蛋、乾香菇絲	北農有 機青菜	(甜湯)山粉圓、冬 粉圓、冬瓜糖、 二砂	小香蕉 每人1根	4	1.5	1.6	1	2.5	0	605	
5	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 蘆筍、培根、奶油、+棒棒腿/盒裝豆腐+綠花椰+貢丸							光泉保 久乳	2	3.3	1	0	2	1	586.5
6	四	香鬆糙米飯 白米、糙米、 香鬆	起司燒雞 雞腿丁、馬鈴薯、洋蔥、彩椒、乳 酪絲、起司粉	焗香豆包絲 豆包絲、馬鈴薯、 彩椒、乳酪絲	關東煮 海帶片、甜不辣、白蘿蔔、四 角油豆腐	北農有 機青菜	冬瓜大骨湯 冬瓜、大骨	小蘋果 每人1顆	4.2	3	0.8	1	2.5	0	735.5	
7	五	蔬食日 香鬆飯 白米、香鬆	焗烤雙花椰 青花菜、白花菜、起 司絲	雙絲燴蘭花干 蘭花干、木耳、紅 蘿蔔	香菇蒸蛋 雞蛋、生香菇	地瓜葉 地瓜葉	味噌豆腐湯 板豆腐、味噌	火龍果 每人1/4 顆	4	1.4	1.5	1	2.5	0	619	
10	一	地瓜飯 白米、地瓜	泰式酸甜雞 雞丁、洋蔥、小黃瓜、紅蘿蔔、甜 醬醬	酸甜大溪黑豆干 黑豆干1切0丁、小黃瓜、紅 蘿蔔、素素式酸辣醬	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、雞蛋	北農有 機青菜	香菇雞湯 香菇、雞肉	海苔	4	2.3	1.6	0	2.5	0	605	
11	二	有機白米飯 有機白米	香菇肉燥 豬絞肉、洋蔥、乾香 菇絲	豆干肉燥 豆干小丁、素絞肉、乾香 菇、素油蔥	炒三絲 黑珍珠菇、紅蘿 蔔、豆包絲	北農有 機青菜	玉米菜頭湯 玉米粒、白蘿蔔、 紅蘿蔔、煮湯大骨	砂糖橘 海人1顆	4.3	1.8	1.7	1	2.5	0	651	
12	三	臺式特餐 金瓜炒米粉+滷雞腿排X1/(素)油凍豆腐丁+彩椒鵝白菜+紫菜蛋花湯 細米粉、南瓜、乾香菇絲、豬肉絲、蝦米、紅蘿蔔+雞腿排/凍豆腐+鵝白菜、彩椒+乾紫菜、雞蛋							光泉保 久乳	2	2.8	0.8	0	2.5	1	578.5
13	四	胚芽飯 白米、胚芽	紅燒排骨 豬肉角、軟骨丁、紅 白蘿蔔	紅燒麵輪 乾麵輪、紅白蘿蔔	開陽白菜 大白菜、紅蘿蔔、 金鈎蝦	北農有 機青菜	黃瓜九片湯 大黃瓜、魚丸	木瓜 每人1/8 顆	4	1.7	1.9	1	2.5	0	627.5	
14	五	洋蔥仁飯 白米、洋蔥仁	(炸)黃金柳葉魚X2 柳葉魚	炸素魚 素魚	醬滷冬瓜 冬瓜、川耳	高麗菜 高麗菜	薑絲海芽湯 乾海芽、洋蔥、煮 湯大骨	小番茄 每人5顆	4	1.5	1.8	1	3	0	632.5	
17	一	燕麥飯 白米、燕麥粒	栗子燒肉 肉角、豆薯、小黃瓜、 彩椒、栗子	栗子燒豆腸 豆腸、小黃瓜、彩 椒、栗子	杏鮑菇炒青花 (北農有機菇) 青花菜、北農有機 杏鮑菇	北農有 機青菜	海帶蛋花湯 海帶絲、雞蛋	海苔	4.1	2	2	0	2.5	0	599.5	
18	二	有機白米飯 有機白米	味噌雞丁 雞丁、白蘿蔔、紅蘿 蔔、味噌	味噌油丁 油豆腐丁、紅白蘿 蔔、味噌	蘿蔔炒肉絲 白蘿蔔、紅蘿蔔、 豬肉絲、乾香菇絲	北農有 機青菜	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、雞 蛋、濃湯粉	小香蕉 每人1根	4.9	2	1.5	1	2.5	0	703	
19	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 高麗菜、紅蘿蔔、木耳、魷魚、花枝、紅椒粉+豬排/盒裝豆腐+有機青菜+番茄、馬鈴薯、洋蔥							光泉保 久乳	4	2	1.3	0	3	1	693.5
20	四	紅藜麥飯 白米、紅藜 麥	蜜汁燒肉 豬肉片、紅蘿蔔、毛 豆仁、番茄醬(糊)	蜜汁四分干 四分豆干、紅蘿 蔔、毛豆仁、番茄 醬(糊)	白菜滷 木耳、紅蘿蔔、大 白菜、蝦米	北農有 機青菜	筍片排骨湯 筍片、排骨	小芭樂	4.3	1.3	###	###	###	##	613.5	
21	五	蔬食日 白米飯 白米	咖哩食蔬 咖哩、紅蘿蔔、馬鈴 薯、洋蔥	咖哩豆包 豆包切四丁、馬鈴 薯、紅蘿蔔、咖哩	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥	白花椰 白花椰	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	葡萄 每人5顆	4.7	1.4	1.2	1	2.5	0	636.5	
24	一	體表會補假一天														
25	二	有機白米飯 有機白米	筍香燒肉 肉角、竹筍、紅蘿蔔	筍香燒烤魷 烤魷、竹筍、紅蘿 蔔	奶油玉米段X1 玉米段4CM、奶油	北農有 機青菜	青菜蛋花湯 雞蛋、小白菜、紅 蘿蔔、素土磨	柳丁 每人1顆	4	2	1.8	1	2.5	0	647.5	
26	三	泰式特餐 泰式炒河粉+香茅檸檬魚/(素)香酥豆腐丁+油菜+冬瓜排骨湯 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							光泉保 久乳	2.5	2.8	1.2	0	2.5	1	623.5
27	四	糙米飯 白米、糙米	芋香燒肉 豬肉片、芋頭、紅蘿 蔔	芋香凍豆腐 凍豆腐丁、芋頭、 紅蘿蔔	筍炒肉絲 竹筍、肉絲、紅蘿 蔔	北農有 機青菜	鮮菇蛋花湯 鮮菇、雞蛋	小番茄 每人5顆	4.2	2.2	1.5	1	2.5	0	669	
28	五	白米飯 白米	宮保雞丁 雞丁、洋蔥、青椒、彩 椒、花生	彩絲豆干片 豆干片、青黃紅椒	番茄炒蛋 番茄、雞蛋	油麥菜 油麥菜	營養南瓜羊芋湯 南瓜、馬鈴薯	火龍果 每人1/4顆	4.2	2.3	1.1	1	2.5	0	666.5	
		本菜單僅供參考，實際菜色依實際狀況做調整，肉品使用國產豬							本月每日平均鈣含量為240mg (不含水果鈣量)							