臺北市大佳國小115.11月份菜單

日期	星期	主食	主菜	素食主菜	副菜	青菜	湯	附餐	全穀根莖（份）	豆魚肉蛋（份）	蔬菜類（份）	水果類（份）	油脂類（份）	奶類（份）	熱量（大卡）
2	一	胚芽飯 白米.胚芽米	粉蒸肉 豬肉塊.地瓜.蒸肉粉	菇香烤麩 烤麩.鮮菇	丸片炒黃瓜 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	飲品	4.5	2.0	1.6	0.0	1.5	0.0	572.5
3	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.炸豆包絲	北農有機青菜	(甜湯)山粉圓冬瓜茶 山粉圓、冬瓜糖、二砂	水果 1份	4.0	2.4	1.4	1.0	2.5	0.0	715.5
4	三	精選餐 古早味炒麵+清蒸金目鱸魚片/(素)紅燒獅子頭+綠花椰+丸片湯 油麵條.高麗菜.豬肉絲.木耳.紅蘿蔔+金目鱸魚片.薑絲.青蔥.枸杞/盒裝豆腐+綠花椰+貢丸						飲品	3.0	2.5	1.0	0.0	2.5	0.0	535
5	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	起司燒角螺 豆包.馬鈴薯.彩椒.起司粉	香菇蒸蛋 雞蛋.生香菇	北農有機青菜	冬瓜大骨湯 冬瓜、大骨	水果 1份	4.2	3.0	1.3	1.0	2.5	0.2	748
6	五	蔬食日 香鬆飯 白米.香鬆	焗烤馬鈴薯 青花菜.白花菜.馬鈴薯.紅蘿蔔.起司絲	焗烤馬鈴薯 青花菜.白花菜.馬鈴薯.紅蘿蔔.起司絲	關東煮 海帶片.白蘿蔔.四角油豆腐	地瓜葉 地瓜葉	味噌豆腐湯 板豆腐.味噌	水果 1份	4.2	0.8	1.9	1.0	2.5	0.2	598
9	一	地瓜飯 白米.地瓜	泰式酸甜雞 雞丁.洋蔥.小黃瓜.紅蘿蔔.甜雞醬	酸甜檸檬G 小黃瓜.紅蘿蔔.素泰式酸辣醬	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔.雞蛋	北農有機青菜	杏鮑菇雞湯 北農有機杏菇.雞肉	飲品	4.0	2.3	1.2	0.0	2.5	0.0	595
10	二	有機白米飯 有機白米	蒲燒鯛魚X1 蒲燒鯛魚	醬燒烤麩 烤麩.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	玉米菜頭湯 玉米粒.白蘿蔔.紅蘿蔔.煮湯大骨	水果 1份	4.3	2.0	1.5	1.0	2.5	0.0	661
11	三	精選餐 金瓜炒米粉+滷雞腿排X1/(素)番茄炒凍豆腐丁+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						飲品	2.3	2.8	0.8	0.0	2.5	0.0	503.5
12	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	奶油玉米滑蛋 玉米.雞蛋	北農有機青菜	黃瓜丸片湯 大黃瓜.魚丸	水果 1份	4.4	2.6	1.2	1.0	2.5	0.0	705.5
13	五	洋薏仁飯 白米.洋薏仁	黑胡椒豬柳條 豬柳.洋蔥.紅蘿蔔.	醬燒四分干 四分干.三色豆	開陽白菜 大白菜.紅蘿蔔.金鉤蝦	高麗菜 高麗菜	海芽蛋花湯 乾海芽.雞蛋	水果 1份	4.0	2.1	1.7	1.0	3.0	0.0	675
16	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	沙茶彩蔬杏鮑菇 洋蔥.紅蘿蔔.青椒.杏鮑菇	北農有機青菜	味噌豆腐湯 豆腐.味噌	飲品	4.2	2.1	1.7	0.0	2.5	0.0	606.5
17	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	滷味 生香菇.紅白蘿蔔.海帶.甜不辣	北農有機青菜	海帶蛋花湯 海帶絲.雞蛋	水果 1份	4.0	2.0	1.8	1.0	2.5	0.0	647.5
18	三	精選餐 肉絲炒飯+香烤烏魚排/(素)醬燒板豆腐+青江菜+羅宋湯 高麗菜.紅蘿蔔.玉米.豬肉絲.+烏魚排.花椰菜.蒜/板豆腐+有機青菜+番茄.馬鈴薯.洋蔥						飲品	4.0	2.0	1.2	0.0	3.0	0.0	595
19	四	紅藜麥飯 白米、紅藜麥	蜜汁燒肉 豬肉片.紅蘿蔔.毛豆仁.照燒醬	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	水果 1份	4.0	2.0	2.1	1.0	2.5	0.0	655
20	五	白米飯 蔬食日 白米	咖哩食蔬 咖哩.紅蘿蔔.馬鈴薯.洋蔥.杏鮑菇	咖哩食蔬 咖哩.紅蘿蔔.馬鈴薯.杏鮑菇	玉米炒蛋 雞蛋.玉米	菠菜 菠菜	玉米濃湯 玉米.馬鈴薯.雞蛋.濃湯粉	水果 1份	4.7	1.2	1.3	1.0	2.5	0.0	624
23	一	校慶補假一天							0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
24	二	有機白米飯 有機白米	筍香燒肉 肉角.竹筍.紅蘿蔔	筍香燒烤麩 烤麩.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.煮湯大骨	水果 1份	4.5	2.0	1.2	1.0	2.5	0.0	667.5
25	三	精選餐 泰式炒河粉+香酥豬排X1/(素)香酥鹹酥G+油菜+冬瓜排骨湯 河粉.高麗菜.紅蘿蔔.木耳.豬肉絲.雞蛋+醬燒大排/椒鹽粉+油菜+冬瓜.排骨						飲品	2.3	2.6	1.4	0.0	2.5	0.8	599.5
26	四	黑芝麻飯 白米.黑芝麻	三杯雞 雞丁.杏鮑菇.老薑.麻油	三杯麵腸 麵腸.杏鮑菇.老薑.麻油	豆干炒肉絲 豆干.紅蘿蔔.豬肉絲.乾香菇絲	北農有機青菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	水果 1份	4.0	3.5	1.4	1.0	2.5	0.0	750
27	五	小米紅藜飯 白米.小米.紅藜麥	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	營養南瓜洋芋湯 南瓜.馬鈴薯	水果 1份	4.5	2.7	1.2	1.0	2.5	0.0	720
30	一	白米飯 白米	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.味霖	沙茶滷味 四分干.米血糕.杏鮑菇	北農有機青菜	酸辣湯 板豆腐.紅蘿蔔.木耳	飲品	4.3	3.0	1.3	0.0	2.5	0.0	671

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