



# 食家安 11月菜單 北投國中

營養師：何浩恩  
服務電話：2792-5757  
廠址：臺北市內湖區新湖一路一號

| 日期  | 星期 | 主食             | 主菜  | 副菜                                       | 湯品                                      | 附品   | 食量                                  | 食量  | 食量  | 食量  | 食量  | 食量  | 食量 | 食量  | 食量  |
|-----|----|----------------|---|--|---|------|-------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|-----|
| 1   | 五  | 燕麥飯            | 菇菇雞<br><small>冷富氣冷雞(主食材)+菇類+時蔬-煮</small>    | 泰式排骨酥x2<br><small>豬肉-燒</small>           | 鍋燒白菜<br><small>大白菜(主食材)+時蔬-煮</small>    | 蔬菜   | 肉骨茶湯<br><small>豬肉+時蔬-煮</small>      | 5.6 | 2.6 | 2.1 |     |     |    | 2.9 | 770 |
| 4   | 一  | 糙米飯            | 咖哩鮮蔬<br><small>馬鈴薯(主食材)+絞肉+時蔬-煮</small>     | ◎港式餡餅x2<br><small>肉末+時蔬-烤</small>        | 金菇鮮瓜<br><small>鮮瓜(主食材)+金針菇+時蔬-煮</small> | 蔬菜   | 紅豆湯圓<br><small>紅豆+湯圓-煮</small>      | 5.7 | 2.7 | 2.2 |     |     |    | 2.6 | 774 |
| 蔬食日 |    |                |   |  |   |      |                                     |     |     |     |     |     |    |     |     |
| 5   | 二  | 芝麻飯            | 和風燒雞<br><small>冷富氣冷雞(主食材)+時蔬-煮</small>      | 黑胡椒豬排x1<br><small>豬排-燒</small>           | 彩椒花椰<br><small>花椰菜(主食材)+彩椒-煮</small>    | 蔬菜   | 玉米濃湯<br><small>玉米粒+紅蘿蔔+時蔬-煮</small> | 5.7 | 3.0 | 2.3 |     |     |    | 2.9 | 812 |
| 6   | 三  | 蒜香義大利麵         | 照燒雞排x1<br><small>冷富氣冷雞排(主食材)-烤</small>      | ◎花枝丸x2<br><small>花枝丸-烤</small>           | 香炒高麗<br><small>高麗菜(主食材)+時蔬-煮</small>    | 有機蔬菜 | 香菇雞湯<br><small>香菇+雞肉-煮</small>      | 5.5 | 2.9 | 2.1 | 1.0 | 3.0 |    | 850 |     |
| 7   | 四  | 麥片飯            | ★酥炸魚排x1<br><small>魚排(主食材)-炸</small>         | 五更豆腐煲<br><small>豆腐+豬肉+時蔬-煮</small>       | 鮮菇玉米<br><small>玉米(主食材)+菇-煮</small>      | 蔬菜   | 羅宋湯<br><small>番茄+豬肉+時蔬-煮</small>    | 5.5 | 2.8 | 2.4 |     |     |    | 2.7 | 777 |
| 8   | 五  | 薏仁飯            | 立冬麻油豬<br><small>豬圓豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>      | 日式蒸蛋<br><small>蛋(主食材)+時蔬-蒸</small>       | 薑絲冬瓜<br><small>冬瓜(主食材)+薑-煮</small>      | 蔬菜   | 海芽排骨湯<br><small>海芽+排骨-煮</small>     | 5.6 | 3.0 | 2.2 |     |     |    | 3.0 | 807 |
| 11  | 一  | ~~校慶補假~~暫停供餐~~ |   |  |   |      |                                     |     |     |     |     |     |    |     |     |
| 12  | 二  | 芝麻飯            | 馬鈴薯燉肉<br><small>豬圓豬肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮</small>  | 鮮菇玉米<br><small>玉米+菇-煮</small>            | 紅絲花椰<br><small>花椰菜(主食材)+紅蘿蔔-煮</small>   | 蔬菜   | 鮮蔬濃湯<br><small>洋蔥+時蔬-煮</small>      | 5.8 | 2.8 | 2.3 |     |     |    | 2.7 | 795 |
| 13  | 三  | 招牌油飯           | 五香雞翅x1<br><small>冷富氣冷雞翅(主食材)-烤</small>      | ◎地瓜薯條x5<br><small>地瓜薯條-烤</small>         | 燴炒白菜<br><small>白菜(主食材)+油片+時蔬-煮</small>  | 有機蔬菜 | 薑絲冬瓜湯<br><small>冬瓜+薑-煮</small>      | 5.5 | 2.9 | 2.2 | 1.0 | 2.8 |    | 844 |     |
| 14  | 四  | 胚芽飯            | 鮮蔬燒肉<br><small>豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>         | 椒鹽豆干<br><small>豆干+時蔬-煮</small>           | 玉米鮮瓜<br><small>鮮瓜(主食材)+玉米-煮</small>     | 蔬菜   | 花生麥片湯<br><small>花生+麥片-煮</small>     | 5.5 | 2.7 | 2.1 |     |     |    | 3.1 | 780 |
| 15  | 五  | 小米飯            | 奶香燉雞<br><small>冷富氣冷雞(主食材)+時蔬-煮</small>      | 蒲燒鯛魚x1<br><small>蒲燒鯛魚-烤</small>          | 紅絲高麗<br><small>高麗菜(主食材)+紅蘿蔔-煮</small>   | 蔬菜   | 紫菜豆腐湯<br><small>紫菜+豆腐-煮</small>     | 5.6 | 3.0 | 2.2 |     |     |    | 3.0 | 807 |
| 18  | 一  | 麥片飯            | 京醬豬肉<br><small>豬圓豬肉(主食材)+豆干+時蔬-煮</small>    | 日式蒸蛋<br><small>蛋(主食材)+時蔬-蒸</small>       | 雞茸玉米<br><small>玉米(主食材)+雞肉+時蔬-煮</small>  | 蔬菜   | 味噌蛋花湯<br><small>味噌+蛋-煮</small>      | 5.8 | 2.7 | 2.1 |     |     |    | 2.9 | 792 |
| 19  | 二  | 五穀飯            | 韓式醬雞<br><small>冷富氣冷雞(主食材)+時蔬+泡菜-煮</small>   | 鐵路豬排x1<br><small>豬排-烤</small>            | 紅絲鮮筍<br><small>鮮筍(主食材)+紅蘿蔔-煮</small>    | 蔬菜   | 紅豆地瓜湯<br><small>紅豆+地瓜-煮</small>     | 5.6 | 3.0 | 2.3 |     |     |    | 3.0 | 810 |
| 20  | 三  | 特製義大利麵         | 番茄肉醬<br><small>豬肉(主食材)+番茄+時蔬-煮</small>      | ★酥炸雞腿x1<br><small>冷富氣冷雞腿(主食材)-炸</small>  | 銀芽三絲<br><small>豆芽(主食材)+紅蘿蔔+木耳-煮</small> | 有機蔬菜 | 蘿蔔雞湯<br><small>白蘿蔔+雞肉-煮</small>     | 5.6 | 2.9 | 2.4 | 1.0 | 2.9 |    | 860 |     |
| 21  | 四  | 小米飯            | 椰香咖哩雞<br><small>冷富氣冷雞(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮</small> | 鴿蛋滷味<br><small>白蘿蔔(主食材)+鴿蛋+海帶結-油</small> | 香菇高麗<br><small>高麗菜(主食材)+菇+時蔬-煮</small>  | 蔬菜   | 巧達濃湯<br><small>馬鈴薯+時蔬-煮</small>     | 5.7 | 2.7 | 2.4 |     |     |    | 2.8 | 788 |
| 22  | 五  | 燕麥飯            | 醬燒豬肉<br><small>豬圓豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>       | 洋蔥炒蛋<br><small>蛋+洋蔥-煮</small>            | 雙色花椰<br><small>花椰(主食材)+時蔬-煮</small>     | 蔬菜   | 筍片湯<br><small>筍+時蔬-煮</small>        | 5.5 | 2.7 | 2.3 |     |     |    | 2.8 | 771 |
| 25  | 一  | 糙米飯            | 洋蔥雞<br><small>冷富氣冷雞(主食材)+洋蔥-煮</small>       | 叉燒肉x3<br><small>豬肉-烤</small>             | 木須鮮瓜<br><small>鮮瓜(主食材)+木耳-煮</small>     | 蔬菜   | 金針排骨湯<br><small>豬肉+金針+時蔬-煮</small>  | 5.6 | 3.1 | 2.4 |     |     |    | 3.0 | 820 |
| 26  | 二  | 白飯             | 醍醐滷肉<br><small>豬圓豬肉(主食材)+時蔬-煮</small>       | 菲力雞排x1<br><small>雞排-烤</small>            | 毛豆洋芋<br><small>馬鈴薯(主食材)+毛豆+時蔬-煮</small> | 蔬菜   | 蕃茄蛋花湯<br><small>蕃茄+雞蛋+時蔬-煮</small>  | 5.7 | 3.1 | 2.1 |     |     |    | 3.0 | 819 |
| 27  | 三  | 肉鬆拌飯           | 三杯雞<br><small>冷富氣冷雞(主食材)+菇-煮</small>        | ★柳葉魚x2<br><small>柳葉魚-炸</small>           | 扁魚白菜<br><small>大白菜(主食材)+扁魚+時蔬-煮</small> | 有機蔬菜 | 味噌豆腐湯<br><small>豆腐+紫菜-煮</small>     | 5.6 | 3.0 | 2.1 | 1.0 | 2.8 |    | 856 |     |
| 28  | 四  | 芝麻飯            | 香滷豬排x1<br><small>豬圓豬肉(主食材)-油</small>        | 玉米炒蛋<br><small>蛋+玉米-煮</small>            | 翠炒花椰<br><small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>    | 蔬菜   | 仙草脆圓飲<br><small>仙草+脆圓-煮</small>     | 5.5 | 3.0 | 2.2 |     |     |    | 3.0 | 800 |
| 29  | 五  | 小米飯            | 冬瓜燒雞<br><small>冷富氣冷雞(主食材)+冬瓜-煮</small>      | 客家小炒<br><small>豆干+豬肉+時蔬-煮</small>        | 雲耳鮮筍<br><small>竹筍(主食材)+木耳-煮</small>     | 蔬菜   | 肉羹湯<br><small>肉羹+時蔬-煮</small>       | 5.6 | 2.9 | 2.3 |     |     |    | 2.8 | 793 |

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米  
※ 本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及其相關製品，不適合其過敏體質食用 ※

| 豆類及其製品<br>次 | 主菜種類(次/月) |    | 主菜食材特性(次/月) |      | 副菜食材分析(次/月) |      |    | 其他分析(次/月) |    |
|-------------|-----------|----|-------------|------|-------------|------|----|-----------|----|
|             | 魚肉海鮮      | 豬肉 | 雞肉          | 生鮮食材 | 調理食品        | 加工食品 |    | 油炸品       | 甜湯 |
|             |           |    |             |      |             | 魚、肉類 | 其他 |           |    |
| 0           | 1         | 8  | 10          | 20   | 0           | 1    | 2  | 3         | 4  |



食家安粉絲專頁按讚後留言給小編(學校+班級+座號)

就有驚喜的可愛小禮喔

歡迎掃描QR code

填寫滿意度問卷

您的意見是我們進步的動力