

統鮮美食11年11月菜單 北投國中

服務電話：(02)2999-0088 營養師：吳佳玲(營養字第7729號)

本公司全面採用國產豬及其製品 產地:臺灣

本校未使用輻射污染食品

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
1	二	日式炒烏龍	醬燒魚排X1 <small>鱈魚排-燒</small>	翡翠炒蛋 <small>雞蛋+時蔬+紅蘿蔔-炒</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	味噌海芽湯 <small>豆腐+海帶芽+洋蔥</small>		6.2	2.4	2.2	2.6	786
2	三	有機白飯	烤翅小腿X2 <small>翅小腿*2-烤</small>	沙茶赤肉羹 <small>大白菜+豬肉+香菇-煮</small>	雙色花椰 <small>花椰+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜+豬大骨+薑絲</small>	水果	6.4	2.4	2.1	2.5	793
3	四	胚芽飯	焗烤咖哩豬 <small>豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+起司-烤</small>	元氣黑輪X1 <small>黑輪X1+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮</small>	金菇三絲 <small>海帶+金針菇+芹菜-煮</small>	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄+雞蛋+蔥</small>		6.6	2.5	2.1	2.3	806
4	五	大麥飯	雞肉南蠻漬 <small>雞丁+洋蔥-燒</small>	壽喜燒豆腐 <small>豆腐+時蔬+筍片-煮</small>	韭菜豆芽 <small>豆芽菜+紅蘿蔔+韭菜-炒</small>	有機蔬菜	珍珠拿鐵 <small>珍珠+冬瓜茶磚+奶粉</small>		6.3	2.5	2.0	2.0	796
7	一	紫米飯	鹹鳳梨燉菜 <small>豬肉+時蔬+鹹鳳梨-蒸</small>	芹香鴿蛋X2 <small>白蘿蔔+鴿蛋X2+芹菜-煮</small>	豆酥四季 <small>四季豆+豆酥-炒</small>	青菜	客家米粉湯 <small>米粉+時蔬+紅蔥頭+芹菜</small>		6.0	2.6	2.1	2.6	785
8	二	燕麥飯	起司白醬雞 <small>雞丁+馬鈴薯+南瓜-煮</small>	芝香蜜汁豆干 <small>豆干+芝麻-燒</small>	花生海結 <small>海帶結+紅蘿蔔+花生-油</small>	青菜	金針湯 <small>金針花+豬大骨</small>		6.3	2.6	2.2	2.6	808
9	三	有機白飯	蠔油雙菇肉柳 <small>豬肉柳+金針菇+香菇-炒</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔+雞蛋-炒</small>	樹子黃瓜 <small>大黃瓜+樹子-煮</small>	有機蔬菜	綠豆地瓜湯 <small>綠豆+地瓜</small>	水果	6.6	2.4	2.0	2.5	805
10	四	蝦香肉絲油飯	炸雞排X1 <small>雞排X1-炸</small>	竹筍炒肉絲 <small>竹筍+豬肉絲-炒</small>	白菜滷 <small>大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐+時蔬+豬肉+雞蛋</small>		6.2	2.8	2.0	2.3	798
11	五	芝麻飯	韓式泡菜豬 <small>豬肉+泡菜-炒</small>	醬燒魚塊X2 <small>虱目魚塊-燒</small>	野菜百頁 <small>花椰+百頁-炒</small>	有機蔬菜	大醬湯 <small>白蘿蔔+時蔬</small>		6.3	2.5	2.0	2.6	796
15	二	小米飯	筍乾扣肉 <small>豬肉+竹筍+梅干菜-煮</small>	海山醬甜不辣X1 <small>甜不辣X1-燒</small>	川耳白花 <small>白胡椒+川耳+彩椒-炒</small>	青菜	羅宋湯 <small>蕃茄+時蔬+雞骨</small>		6.6	2.3	2.0	2.6	802
16	三	有機白飯	滷雞排X1 <small>雞排-滷</small>	西魯肉 <small>大白菜+豬肉+雞蛋+蝦米-煮</small>	柴魚蘿蔔 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔+柴魚-煮</small>	有機蔬菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔</small>	水果	6.7	2.3	2.1	2.4	802
17	四	大麥飯	叉燒肉條X4 <small>豬肉條X4-燒</small>	油豆腐滷味 <small>油豆腐+時蔬-滷</small>	蒜炒有機高麗 <small>有機高麗菜+紅蘿蔔+毛豆-炒</small>	青菜	地瓜雙圓甜湯 <small>地瓜+芋圓+地瓜圓</small>		6.5	2.7	2.0	2.5	820
18	五	台式鐵板麵	香酥雞翅X1 <small>雞翅X1-炸</small>	黑胡椒蘑菇肉醬 <small>洋蔥+豬絞肉+蘑菇+黑胡椒粒-煮</small>	大溪黑干片 <small>豆干+香菜-滷</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>大白菜+時蔬+豬大骨+肉骨茶包</small>		6.3	2.5	2.0	2.6	796
21	一	燕麥飯	花生豬腳 <small>豬肉+豬腳+花生-滷</small>	鮮菇福州丸X1 <small>福州丸X1+香菇+芹菜-煮</small>	碧綠花椰 <small>花椰+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	麵線羹 <small>麵線+竹筍+紅蘿蔔</small>		6.2	2.7	2.0	2.5	799
22	二	紅藜胚芽飯	鹹酥雞X4 <small>雞丁-炸</small>	豚肉咖哩 <small>馬鈴薯+豬肉+時蔬-煮</small>	芹香豆芽 <small>豆芽菜+紅蘿蔔+芹菜-炒</small>	青菜	海芽蛋花湯 <small>雞蛋+海帶芽+薑絲</small>		6.2	2.3	2.1	2.6	776
23	三	有機白飯	回鍋肉 <small>豬肉片+高麗菜-炒</small>	南瓜豆腐 <small>豆腐+紅蘿蔔+南瓜+芹菜-煮</small>	乾煸四季 <small>四季豆+彩椒-炒</small>	有機蔬菜	竹筍雞湯 <small>竹筍+玉米+雞骨</small>	水果	6.3	2.5	2.0	2.6	796
24	四	紫米飯	醬燒虱目魚排X1 <small>魚排-燒</small>	和風肉醬 <small>豆腐+豬絞肉+洋蔥-炒</small>	鄉村粉絲 <small>洋蔥+粉絲+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	燒仙草 <small>綠豆+QQ圓+仙草液</small>		6.0	2.4	2.2	2.5	768
25	五	蒜味雞肉義大利麵	蜜汁醬豬排X1 <small>豬排-燒</small>	鮮菇炒蛋 <small>雞蛋+金針菇-炒</small>	清炒黃瓜 <small>大黃瓜+木耳-煮</small>	有機蔬菜	味噌湯 <small>豆腐+洋蔥</small>	三章豆漿	6.3	2.7	2.0	2.4	802
28	一	大麥飯	麻油雞 <small>雞丁+高麗菜-煮</small>	客家小炒 <small>豆干+豬肉+芹菜-炒</small>	沙茶海茸 <small>海茸+沙茶醬-炒</small>	青菜	結頭排骨湯 <small>結頭菜+紅蘿蔔+豬大骨</small>		6.3	2.7	2.0	2.4	802
29	二	白飯	豆瓣豆腐魚 <small>魚丁+豆腐-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋+毛豆-蒸</small>	香菇竹筍 <small>竹筍+紅蘿蔔+香菇-炒</small>	青菜	西米露甜湯 <small>芋圓+地瓜+西谷米</small>		6.2	2.3	2.1	2.6	776
30	三	嘉義雞滷飯	炸豬排X1 <small>豬排-炸</small>	照燒油豆腐 <small>油豆腐+洋蔥+彩椒+芝麻-煮</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	昆布黃芽湯 <small>海帶+黃豆芽+雞骨</small>	水果	6.3	2.5	2.0	2.6	796

※本菜單含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、麩質穀物、豆、魚及其製品，不適合其過敏體質者食用。◆表示三章制度驗證水產品。