

臺北市芳和實驗中學111年10月菜單



行政院衛生署HACCP認證合格廠商 編號:109 營養師:陳合庭

日期	星期	主食	主菜一	副菜一	副菜二	青菜	湯	乳品	其他
3	一	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	咖哩燉肉 <small>豬肉,馬鈴薯,紅蘿蔔(燉)</small>	★鹽酥雞*3 <small>雞肉(炸)</small>	時蔬豆芽 <small>豆芽菜,胡蘿蔔,木耳(炒)</small>	綠色蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜,雞蛋(煮)</small>		
4	二	薏仁飯 <small>白米,薏仁(蒸)</small>	▲塔香雞丁 <small>雞肉(無骨),米血糕,九層塔(炒)</small>	豬肉玉米蛋 <small>豬肉,玉米,雞蛋(炒)</small>	高麗菜粉絲 <small>高麗菜,粉絲,木耳,胡蘿蔔(炒)</small>	綠色蔬菜	日式味噌湯 <small>豆腐,洋蔥,海芽,味噌(煮)</small>		
5	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	鐵路排骨*1(帶骨) <small>排骨(油)</small>	糖醋炒雞 <small>雞肉,小黃瓜,彩椒(炒)</small>	鮮菇筍片 <small>筍片,鮮菇,胡蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜,薑絲(煮)</small>		
6	四	義大利麵 <small>義大利麵(煮)</small>	★炸虱目魚柳*2 <small>虱目魚條(炸)</small>	番茄肉醬 <small>豬肉,番茄,洋蔥(煮)</small>	彩椒花椰菜 <small>花椰菜,彩椒(炒)</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米,雞蛋,馬鈴薯(煮)</small>		
7	五	十穀飯 <small>白米,九穀米(蒸)</small>	壽喜燒肉片 <small>豬肉,洋蔥,白菜,胡蘿蔔(燉)</small>	雞肉串*1 <small>雞肉串(烤)</small>	紅燒豆腐 <small>豆腐,毛豆,木耳(燉)</small>	有機蔬菜	✓珍珠奶茶 <small>珍珠,奶粉,紅茶(煮)</small>	乳品	
10	一	雙~十~連~假							
11	二	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	▲烤花枝排*1 <small>花枝排(烤)</small>	瓜仔肉燥 <small>豬肉,瓜仔,干丁(油)</small>	蛋酥白菜 <small>大白菜,雞蛋,木耳(炒)</small>	綠色蔬菜	黃瓜雞湯 <small>黃瓜,雞肉(煮)</small>		
12	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	筍香燒肉 <small>豬肉,筍,梅菜(燒)</small>	橙汁雞 <small>雞肉,馬鈴薯,洋蔥(炒)</small>	什錦蒲瓜 <small>蒲瓜,胡蘿蔔,木耳(炒)</small>	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>豬肉,榨菜(煮)</small>		
13	四	什錦炒麵 <small>麵條,高麗菜,胡蘿蔔,木耳(炒)</small>	烤里肌肉*2 <small>豬肉(烤)</small>	彩椒芽菜雞片 <small>豆芽菜,彩椒,雞肉(炒)</small>	芝麻豆干 <small>豆干,芝麻(燒)</small>	有機蔬菜	番茄高麗菜湯 <small>番茄,高麗菜(煮)</small>		
14	五	糙米飯 <small>白米,糙米(蒸)</small>	菇菇燉雞 <small>雞肉,杏鮑菇,胡蘿蔔(燉)</small>	洋蔥豬肉炒蛋 <small>雞蛋,豬肉,洋蔥(炒)</small>	關東煮 <small>蘿蔔,油豆腐,丸子(煮)</small>	有機蔬菜	✓黑糖山粉圓 <small>山粉圓,黑糖(煮)</small>	乳品	
17	一	胚芽飯 <small>白米,胚芽(蒸)</small>	沙茶豬柳 <small>豬肉,洋蔥(炒)</small>	日式蒸蛋 <small>雞蛋(蒸)</small>	雙色花椰菜 <small>花椰菜,胡蘿蔔(炒)</small>	綠色蔬菜	南瓜雞湯 <small>南瓜,雞肉(煮)</small>	芝麻包	
18	二	紅藜飯 <small>白米,紅藜(蒸)</small>	蘿蔔滷肉 <small>豬肉(CAS),蘿蔔(油)</small>	★▲炸雞塊*3 <small>雞塊(炸)</small>	海帶干絲 <small>海帶,豆干絲,胡蘿蔔(炒)</small>	綠色蔬菜	蔬菜蛋花湯 <small>蔬菜,雞蛋(煮)</small>		
19	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	◎履歷生鮮魚排*1 <small>魚排(燒)</small>	蔥脯炒蛋 <small>雞蛋,蔥,菜脯(炒)</small>	腐皮白菜 <small>白菜,腐皮,木耳(炒)</small>	有機蔬菜	大滷湯 <small>豆腐,竹筍,木耳,胡蘿蔔(煮)</small>		
20	四	小米飯 <small>白米,小米(煮)</small>	泡菜肉片 <small>豬肉,大白菜,洋蔥,泡菜(炒)</small>	烤翅小腿*1 <small>翅小腿(烤)</small>	翠炒黃芽 <small>黃豆芽,韭菜(炒)</small>	有機蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海帶芽,薑絲(煮)</small>		
21	五	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	洋蔥燉雞 <small>雞肉(CAS),洋蔥(炒)</small>	絞肉豆腐 <small>豬肉,豆腐,毛豆(炒)</small>	筍片木耳 <small>筍片,木耳,胡蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	✓綠豆西米露 <small>綠豆,西谷米(煮)</small>	乳品	
24	一	芝麻飯 <small>白米,芝麻(蒸)</small>	▲香烤蝦排*1 <small>蝦排(烤)</small>	打拋肉醬 <small>豬肉,洋蔥,番茄,九層塔(炒)</small>	奶香玉米 <small>玉米,奶油(炒)</small>	綠色蔬菜	冬瓜肉片湯 <small>冬瓜,豬肉(煮)</small>		
25	二	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	咖哩雞 <small>雞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔(燉)</small>	五香肉條*2 <small>豬肉(油)</small>	蝦皮高麗菜 <small>高麗菜,蝦皮,木耳(炒)</small>	綠色蔬菜	紫菜湯 <small>紫菜(煮)</small>		
26	三	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	滷雞翅*1 <small>雞翅(油)</small>	回鍋豆干肉片 <small>豬肉,豆干,高麗菜(炒)</small>	金菇黃瓜 <small>黃瓜,金針菇,胡蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	麵線羹 <small>麵線,竹筍,木耳(煮)</small>		
27	四	紫米飯 <small>白米,紫米(蒸)</small>	★炸豬排*1 <small>豬排(炸)</small>	番茄炒蛋 <small>雞蛋,番茄(炒)</small>	寬粉豆芽 <small>寬粉,豆芽菜,木耳(炒)</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐,洋蔥,味噌(煮)</small>		
28	五	招牌油飯 <small>糯米,香菇(蒸)</small>	竹筍炒肉絲 <small>豬肉(CAS),竹筍,胡蘿蔔(炒)</small>	招牌滷味 <small>海帶,豆干(油)</small>	柴魚毛豆蘿蔔 <small>紅白蘿蔔,柴魚,毛豆(燉)</small>	有機蔬菜	✓仙草QQ <small>仙草,花豆,紅豆,QQ(煮)</small>	乳品	
31	一	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	乾燒雞 <small>雞肉,地瓜(燒)</small>	滷蛋*1 <small>雞蛋(油)</small>	▲芹菜甜不辣 <small>甜不辣,芹菜(炒)</small>	有機蔬菜	番茄洋芋湯 <small>番茄,洋芋(煮)</small>		

※備註:本菜單含有蛋、奶、堅果花生芝麻、甲殼、海鮮及其相關製品,不適合對其過敏體質者食用。全面採用優良認證食材,使用非基因改造玉米及豆製品,若想了解更多詳細的資料歡迎至食材登錄平台查看。

豆類及其製品	◎魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	加工食品	油炸品	甜湯
0次	4次	10次	6次	18次	5次	4次	4次