



Tel:02-26519947

地址:台北市南港路三段149巷49弄12號

台北市麗山國中112年1月菜單



行政院衛生署HACCP認證合格廠商編號:109營養師:陳金

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜二	青菜	湯	附品	升級 升級 升級 升級 升級
3	二	香Q白飯	咖哩燉肉	★鹽酥雞*3	腐皮高麗菜	綠色蔬菜	綠豆薏仁		
		白米(蒸)	豬肉,馬鈴薯,胡蘿蔔(燉)	雞肉(炸)	高麗菜,豆腐皮,木耳(炒)		綠豆,薏仁(煮)		
4	三	有機白米飯	滷排骨*1	雞肉柳粉絲	麻婆豆腐	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	
		有機白米(蒸)	豬肉(滷)	雞肉柳,冬粉,高麗菜,胡蘿蔔(炒)	豆腐,絞肉,木耳(炒)		冬瓜,薑絲,豬肉(煮)		
5	四	香鬆蓋飯	壽喜燒肉片	海苔花枝丸*2	毛豆玉米蒸蛋	有機蔬菜	味噌豆腐湯		
日式		白米,香鬆(蒸)	豬肉,洋蔥,白菜(燒)	花枝丸,海苔粉(烤)	毛豆,玉米,雞蛋(蒸)		豆腐,洋蔥,小魚干(煮)		
6	五	燕麥飯	紅燒魚片*1 (生鮮水產品)	麻油雞	紫黃地瓜球	有機蔬菜	白菜肉片羹		
		白米,燕麥(蒸)	魚肉,洋蔥(燒)	雞肉,米血糕,高麗菜,鮮菇(燉)	地瓜球*4(烤)		豬肉,白菜,木耳,胡蘿蔔(煮)		
7	六	古早味米粉	▲烤雞塊*3	京醬豬柳	脆炒豆芽	綠色蔬菜	紫菜蛋花湯		
		米粉,高麗菜,木耳,胡蘿蔔(炒)	雞塊(烤)	豬柳,洋蔥,甜椒(炒)	豆芽菜,胡蘿蔔,木耳(炒)		紫菜,雞蛋(煮)		
9	一	香Q白飯	番茄豆腐炒蛋	▲芝麻包*1	開陽白菜	綠色蔬菜	肉骨茶湯		
蔬食日		白米(蒸)	雞蛋,豆腐,番茄(炒)	芝麻包(蒸)	大白菜,木耳,開陽(炒)		豬肉,馬鈴薯,肉骨茶包(煮)		
10	二	地瓜飯	宮保雞丁(不辣)	瓜仔干丁肉燥	柴魚蒲瓜	綠色蔬菜	玉米濃湯		
		白米,地瓜(蒸)	雞肉,馬鈴薯,紅椒片,花生(炒)	豬絞肉,豆干,瓜仔(滷)	蒲瓜,木耳,胡蘿蔔,柴魚(炒)		玉米,雞蛋,馬鈴薯(煮)		
11	三	有機白米飯	叉燒肉*2	洋蔥燒雞	韓式炒年糕 (不辣)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯	水果	
		有機白米(蒸)	豬肉(烤)	雞肉,洋蔥,蔬菜(燒)	年糕,泡菜,大白菜,青蔥(烤)		番茄,高麗菜,馬鈴薯(煮)		
12	四	紅醬義大利麵	虱目魚排*1	地瓜薯條*4	紅蘿蔔花椰	有機蔬菜	燒仙草雙圓		
義式		麵條,胡蘿蔔,洋蔥(煮)	魚排(炸)	薯條*4(烤)	花椰菜,紅蘿蔔(炒)		仙草,豆類,地瓜圓,芋圓(煮)		
13	五	紅藜飯	沙嗲肉片	▲海鮮卷*1	拌炒海帶絲	有機蔬菜	芹菜蘿蔔湯	TA P豆 奶	
		白米,紅藜(蒸)	豬肉,洋蔥,沙嗲醬(炒)	海鮮卷(烤)	海帶絲,豆干絲,芹菜,胡蘿蔔(炒)		蘿蔔,芹菜,豬肉(煮)		
16	一	小米飯	翅小腿*1	泡菜肉片	▲可樂餅*1	綠色蔬菜	海芽吻仔魚湯		
韓式		白米,小米(蒸)	翅小腿(滷)	豬肉,泡菜,大白菜(炒)	可樂餅*1(烤)		海帶芽,豆腐,吻仔魚(煮)		
17	二	十穀飯	★炸豬排*1	白醬南瓜雞	芝麻炒條豆	綠色蔬菜	竹筍肉絲湯		
		白米,九穀(蒸)	豬排(炸)	雞肉,南瓜,玉米(炒)	豆皮,芝麻,彩椒(炒)		豬肉,筍絲,胡蘿蔔(煮)		
18	三	有機白米飯	咖哩雞	蒜泥肉片	寬粉高麗	有機蔬菜	枸杞冬瓜湯	水果	
		有機白米(蒸)	雞肉,馬鈴薯,胡蘿蔔(燉)	豬肉,豆芽,蒜(炒) 福州丸(燒)	高麗菜,寬粉,蔬菜(炒)		冬瓜,排骨,枸杞(煮)		
※ 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，使用非基改玉米及豆製品，若想了解更詳細的資料歡迎至食材登錄平台查看。								副菜食材分析(次/月)	
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
1次		3次	6次	4次	12次		4次	2次	2次