



台北市麗山國中112年2月菜單



行式廚師主考HACCP證書合格廠商 謹啟:109 营養師:陳青

地址:台北市南港路三段149巷49弄12號

Tel:02-26519947

日期 星期

		主食	主菜一	主菜二	副菜二	青菜	湯	附品	1.8kg 1.5kg 1.2kg 1kg	2.0kg 1.8kg 1.5kg 1.2kg	2.2kg 2.0kg 1.8kg 1.5kg	2.0kg 1.8kg 1.5kg 1.2kg	2.0kg 1.8kg 1.5kg 1.2kg	
13	一	燕麥飯	番茄炒蛋	三杯油豆腐	烤地瓜*1	綠色蔬菜	馬鈴薯排骨湯		0.2	2.0	2.2	2.0	1.0	
	蔬食日	白米,燕麥(蒸)	雞蛋,番茄(炒)	油豆腐,米血糕,九層塔(炒)	地瓜(烤)		馬鈴薯,排骨,蔬菜(煮)							
14	二	香Q白飯	★炸魚排*1 (生鮮水產品)	打拋豬肉	蒜炒高麗菜	綠色蔬菜	紅豆紫米QQ		0.2	2.0	2.2	2.0	1.0	
	南洋	白米(蒸)	魚排(炸)	絞肉,洋蔥,番茄,九層塔(炒)	高麗菜,蒜頭,胡蘿蔔,木耳(炒)		紅豆,紫米,QQ(煮)							
15	三	有機白米飯	鮮菇燉雞	沙茶肉片	肉燥蒸蛋	有機蔬菜	小魚味噌湯	水果	0.8	2.2	2.5	2.0	1.0	
		有機白米(蒸)	雞肉,高麗菜,鮮菇(燉)	豬肉,洋蔥,沙茶(炒)	豬肉,雞蛋(蒸)		豆腐,洋蔥,小魚干(煮)							
16	四	香Q白飯	咖哩豬	★香酥炸雞*3	紅燒豆腐	有機蔬菜	冬瓜丸子湯		0.2	2.0	2.2	2.0	1.0	
		白米(蒸)	豬肉,馬鈴薯,胡蘿蔔(燉)	雞肉(炸)	豆腐,木耳,毛豆,豆瓣(燒)		冬瓜,丸子,芹菜(煮)							
17	五	招牌油飯	里肌肉排*1	雞蓉玉米蛋	椒鹽甜不辣	有機蔬菜	紫菜金菇湯		0.8	2.0	2.2	2.0	1.0	
		白米,糯米,豬肉,香菇,蝦米(煮)	豬肉(油) 雞蛋(油)	雞絞肉,雞蛋,玉米(炒)	甜不辣,豆段,彩椒(炒)		紫菜,金針菇(煮)							
18	六	小米飯	韓式年糕雞	虱目魚柳*2	招牌滷味	綠色蔬菜	筍片湯		0.8	2.0	2.2	2.0	1.0	
		白米,小米(蒸)	雞肉,大白菜,泡菜,年糕(炒)	虱目魚柳,甜不辣條(烤)	海帶,豆干(油)		筍片,豬肉,蔬菜(煮)							
20	一	香Q白飯	梅菜筍燒肉	▲麥克雞塊*3	芹菜千絲	綠色蔬菜	番茄蔬菜湯		0.2	2.0	2.2	2.0	1.0	
		白米(蒸)	豬肉塊,梅干菜,筍(燒)	雞塊(烤)	豆干絲,芹菜,胡蘿蔔(炒)		番茄,高麗菜,洋芋(煮)							
21	二	炸醬拌麵	蒲燒魚*1	洋蔥豬柳	枸杞高麗菜	綠色蔬菜	蘿蔔雞湯		0.2	2.0	2.2	2.0	1.0	
	古早味	麵條,豆干,炸醬(拌)	蒲燒魚(蒸)	豬肉,洋蔥,小黃瓜(炒)	高麗菜,鮮菇,枸杞(炒)		雞肉,蘿蔔,芹菜(煮)							
22	三	有機白米飯	奶香雞肉	芝麻肉片	金茸大白菜	有機蔬菜	大滷湯	水果	0.2	2.0	2.2	2.0	1.0	
		有機白米(蒸)	雞肉,南瓜,玉米(炒)	豬肉,芝麻,洋蔥(炒)	大白菜,金茸,胡蘿蔔(炒)		豆腐,筍絲,木耳(煮)							
23	四	香Q白飯	★炸雞排*1	瓜仔肉燥鴿蛋*2	清炒筍絲	有機蔬菜	綠豆雙圓		0.8	2.0	2.2	2.0	1.0	
		白米(蒸)	雞排(炸)	豬絞肉,鴿蛋,瓜仔(油)	筍絲,胡蘿蔔,木耳(炒)		綠豆,芋圓,地瓜圓(煮)							
24	五	十穀飯	糖醋炒雞	豆腐豬肉	豆芽冬粉	有機蔬菜	白菜蛋花湯	TA P豆 奶	0.2	2.2	2.4	2.2	1.0	
		白米,九穀(蒸)	雞肉,洋蔥,小黃瓜,黃椒(炒)	豬肉,豆腐(油)	冬粉,豆芽菜,蔬菜(炒)		白菜,雞蛋,金菇(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訊歡迎至食材登錄平台查看。

主菜種類(次/月)

副菜食材分析(次/月)

其他分析(次/月)

並類及其製品	◎魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	主廚食材	▲加工食品	★油炸品	√甜湯
1次	3次	3次	4次	11次	3次	2次	2次

【乳品類】：提供豐富的鈣質，且含有優質蛋白質、脂肪、多種維生素。

【水果類】：是維生素C的重要來源，能抗氧化、維持腸道健康，預防相關代謝疾病。

【蔬菜類】：提供膳食纖維，幫助維持腸道健康預防便秘，並維持足夠抵抗力。也是維生素、植化素與礦物質良好來源。

【全穀雜糧類】：涵蓋穀類及富含澱粉的雜糧，未精製的全穀雜糧類含有豐富營養素。建議全穀占一天主食的 1/3以上。

【堅果種子類】：提供不飽和脂肪酸和維生素E、維生素B1、鉀、鎂、磷、鐵等營養素。

【豆魚肉蛋類】：提供優質蛋白質與維生素等營養，豆魚肉蛋依序為優良蛋白質選擇優先順序。