



# 113年11月份菜單 瑤公國中



地址：臺北市內湖區新明路195號 服務電話：2792-8561 營養師：江雅萍 (營養字4150號)

日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	副菜3	湯品	附品	全蛋 蛋黃(個)	全蛋 蛋白(個)	蛋類 (份)	油類 (份)	熱量 kcal
1	五	香Q白飯	日式咖哩雞 <small>骨脆丁 馬鈴薯 魷蘿蔔(常)</small>	◎滷味拼盤 <small>甜不辣 百頁豆腐(適)</small>	彩繪鮮瓜 <small>瓜 時蔬(炒)</small>	有機菜	玉米蛋花湯 <small>玉米粒 蛋</small>		6.5	2.6	2	2.5	813
4	一	台式長麵	★香酥雞排*1 <small>雞排(炸)</small>	干丁醃醬 <small>豆干片 豬絞肉 蔬菜(炒)</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜 時蔬(炒)</small>	青菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔 排骨</small>		6.5	2.7	2	2.3	811
5	二	香Q白飯	壽喜燒肉 <small>豬肉 蔬菜(燒)</small>	★鹽酥雞*3 <small>雞肉 地瓜(炸)</small>	木須銀芽 <small>木耳 豆芽菜(炒)</small>	青菜	田園蔬菜湯 <small>蔬菜 豬肉 番茄</small>		6.5	2.8	2	2.4	823
6	三	小米有機飯	宮保雞丁 <small>雞肉 蔬菜(炒)</small>	醬燒獅子頭*1 <small>獅子頭 白菜(燒)</small>	芝香豆段 <small>白芝麻 豆段(炒)</small>	有機菜	養生冬瓜湯 <small>冬瓜 薑絲 肉燥</small>	乳品	6.5	3.5	2	2.6	885
7	四	胚芽飯	奶香豬肉煲 <small>豬肉 時蔬 奶粉(常)</small>	蒸蛋 <small>蛋(蒸)</small>	鄉村粉絲 <small>粉絲 時蔬(炒)</small>	有機菜	紅豆麥片湯 <small>紅豆 麥片</small>		6.5	2.8	2	2.5	828
8	五	芝麻飯	台式白菜豬 <small>豬肉 白菜(燒)</small>	◎香烤魷魚丸*2 <small>魷魚丸(烤)</small>	腐皮海結 <small>海結 豆皮(炒)</small>	有機菜	筍片雞湯 <small>筍 雞肉</small>	水果	6.5	2.6	2	2.5	813
11	一	香Q白飯	花瓜燒雞 <small>雞肉 花瓜(燒)</small>	玉米肉茸 <small>玉米粒 豬肉 毛豆(炒)</small>	沙茶豆干 <small>豆干 蔬菜(炒)</small>	青菜	芥菜肉絲湯 <small>豬肉 黃豆芽</small>		6.5	2.8	2	2.5	828
12	二	麥片飯	黑椒豬柳 <small>豬肉 蔬菜(炒)</small>	回鍋干片 <small>豆干片 蔬菜(炒)</small>	咖哩洋芋 <small>馬鈴薯 蔬菜(煮)</small>	青菜	紫菜蛋花湯 <small>海帶芽 蛋 味噌</small>		6.5	2.8	2	2.5	828
13	三	有機白飯	岩燒雞丁 <small>雞丁 時蔬(燒)</small>	三色海絲 <small>海帶絲 時蔬(炒)</small>	金菇花椰 <small>金針菇 綠花椰 蔬菜(炒)</small>	有機菜	青木瓜排骨湯 <small>青木瓜 排骨</small>	乳品	6.5	3.9	2	2.5	910
14	四	蔥油雞絲飯	照燒豬排*1 <small>豬排(燒)</small>	滷蛋*1 <small>蛋(滷)</small>	油燻筍絲 <small>筍絲 時蔬(燒)</small>	有機菜	芋頭西米露 <small>芋頭 西谷米</small>		6.5	2.8	2	2.5	828
15	五	小米飯	蜜汁燒肉 <small>豬肉 蔬菜(燒)</small>	★◎麥克雞塊*2 <small>麥克雞塊(炸)</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜 時蔬(炒)</small>	有機菜	大海湯 <small>豆腐 時蔬 豬絞肉</small>	水果	6.5	2.7	2	2.5	820
18	一	香Q白飯	三杯雞 <small>雞肉 杏鮑菇 九層塔(炒)</small>	蘿蔔燒肉 <small>豬肉 蘿蔔(燒)</small>	芝香豆段 <small>豆段 白芝麻(炒)</small>	青菜	冬瓜大骨湯 <small>瓜 豬骨</small>		7	2.8	2	2.5	863
19	二	義大利麵	★卡啦雞排*1 <small>雞排(炸)</small>	茄汁肉醬 <small>番茄 玉米粒 豬肉(煮)</small>	木耳干絲 <small>木耳 干絲 蔬菜(炒)</small>	青菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯 蛋 蔬菜</small>		6.5	2.7	2	2.5	820
20	三	五穀有機飯	鳳香糖醋雞 <small>雞肉 時蔬 鳳梨(燒)</small>	肉片油豆腐 <small>豬肉 油豆腐(燒)</small>	毛豆玉米 <small>毛豆 玉米粒(炒)</small>	有機菜	豆薯排骨湯 <small>豆薯 時蔬 排骨</small>	乳品	6.5	3.8	2	3	925
21	四	糙米飯	梅干扣肉 <small>豬肉 梅干菜(燒)</small>	時蔬炒蛋 <small>蛋 時蔬(炒)</small>	薑燒海結 <small>海帶結 蔬菜(炒)</small>	有機菜	地瓜圓燒仙草 <small>地瓜圓 仙草</small>		6.7	2.8	2	2.5	842
22	五	香Q白飯	◆醬燒魚丁 <small>魚丁 時蔬(燒)</small>	洋芋燻雞 <small>雞肉 洋芋(常)</small>	金茸鮮瓜 <small>瓜 金針菇(炒)</small>	有機菜	酸辣湯 <small>豆腐 筍絲 蔬菜</small>	水果	6.5	2.7	2.0	3	843
25	一	麥片飯	蒜泥白肉 <small>豬肉 時蔬(燒)</small>	芝香海茸 <small>海茸 白芝麻(炒)</small>	紅絲花椰 <small>白花椰 紅蘿蔔(炒)</small>	青菜	肉骨茶湯 <small>豆皮 時蔬</small>	TAP 豆漿	6.5	3.2	2	3	880
26	二	招牌油飯	★脆皮雞翅*1 <small>雞翅(炸)</small>	◎關東煮 <small>甜不辣 白蘿蔔 貢丸(煮)</small>	滷白菜 <small>白菜 蔬菜(滷)</small>	青菜	番茄豆腐湯 <small>番茄 豆腐</small>		6.7	2.8	2	3	864
27	三	有機白飯	醬燒雞丁 <small>雞肉 時蔬(燒)</small>	客家小炒 <small>豆干 豬肉 芹菜(炒)</small>	鮮蔬甘藍 <small>高麗菜 蔬菜(炒)</small>	有機菜	黃瓜雞湯 <small>黃瓜 雞肉</small>	乳品	6.7	3.6	2	3	924
28	四	芝麻飯	京醬肉絲 <small>豬肉 時蔬(炒)</small>	海苔蒸蛋 <small>蛋 海苔(蒸)</small>	脆炒豆芽 <small>黃豆芽 時蔬(炒)</small>	有機菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆 薏仁</small>		6.5	2.7	2	3	843
29	五	紅藜飯	塔香沙嗲豬肉 <small>豬前腿肉 蔬菜(燒)</small>	◎腐皮魷魚捲*1 <small>腐皮魷魚捲(烤)</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉 豬絞肉 蔬菜(炒)</small>	有機菜	海苔味噌湯 <small>海帶芽 味噌</small>	水果	6.5	2.7	2	3	843

★因市場因素更換菜色，敬請見諒★本菜單採用非基改之玉米及豆製品★

★本菜單含有海鮮、花生、堅果、蛋、小麥、奶類及相關製品，不適合過敏體質食用★★表示炸物◎表示加五品

★本公司皆使用國產豬肉★

◆表示3章認證水產品

主菜種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)			副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)	
豆類 及其製品	魚肉 及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理 食品	加五食品		油炸品	甜湯
						魚肉類	其他		
0次	1次	10次	10次	21次	0次	2次	3次	5次	4次