



114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：王雅萍 (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 | 主菜 份量 (g) | 副菜1 份量 (g) | 副菜2 份量 (g) | 湯品 份量 (份) | 油 份量 (份) | 熱 量 kcal |
|----|----|------------------|-------------------------|---------------------------|----------------------|-----|--------------------|-----------|-----------------|------------------|------------------|-----------------|----------------|----------------|
| 3 | 一 | 芝麻飯 白米 芝麻 | 京醬豬柳 豬肉 時蔬(燒) | 麻婆豆腐 豆腐 時蔬(燒) | 脆炒高麗 高麗菜 時蔬(炒) | 青菜 | 元氣雞湯 馬鈴薯 雞肉 | | 7 | 2.8 | 2 | 3 | | 885 |
| 4 | 二 | 台式長麵 麵條 | BQ雞翅*1 雞翅(烤) 35-45g | 干丁肉燥 干丁 豬肉(煮) | 蒜香鮮瓜 瓜 時蔬(炒) | 青菜 | 味噌湯 海帶芽 蛋 | | 7 | 2.5 | 2 | 3 | | 863 |
| 5 | 三 | 有機白飯 有機白米 | 橙汁排骨 豬肉 時蔬(燒) | 香滷海結 海結 時蔬(滷) | 彩繪花椰 花椰菜 時蔬(炒) | 有機菜 | 冬瓜大骨湯 冬瓜 豬骨 | 水果 | 7 | 2.6 | 2 | 3 | | 870 |
| 6 | 四 | 香Q白飯 白米 | 日式燒肉 豬肉 時蔬(燒) | ◎麥香雞*1 麥香雞(烤) 30-35g | 乾扁季豆 季豆 時蔬(炒) | 有機菜 | 燒仙草 仙草 QQ | | 7 | 3.5 | 2 | 3 | | 938 |
| 7 | 五 | 麥片飯 白米 麥片 | 椰香咖哩雞 雞肉 馬鈴薯 時蔬(煮) | 沙茶干片 干片 時蔬(炒) | 海苔蒸蛋 蛋 海苔(蒸) | 有機菜 | 肉骨茶湯 白蘿蔔 腐皮 豬骨 | | 7 | 2.8 | 2 | 3 | | 885 |
| 10 | 一 | 胚芽飯 白米 胚芽米 | 醬燒雞丁 雞肉 時蔬(燒) | ◎甜醬關東煮 甜不辣 米血糕 時蔬(煮) | 滷白菜 大白菜 時蔬(滷) | 青菜 | 結頭大骨湯 結頭菜 時蔬 大骨 | | 7 | 2.9 | 2 | 3 | | 893 |
| 11 | 二 | 香Q白飯 白米 | 義式燻肉 豬肉70g 時蔬(燻) | 毛豆玉米 玉米粒 時蔬 毛豆(煮) | 脆炒花椰 花椰菜 時蔬(炒) | 青菜 | 番茄蛋花湯 番茄 蛋花 | | 7 | 2.8 | 2 | 3 | | 885 |
| 12 | 三 | 有機白飯 有機白米 | 碳烤腿排*1 腿排(烤) 35-40g | 肉燥滷蛋*1 干丁 蛋 豬絞肉(燒) | 木耳高麗 高麗菜 時蔬(炒) | 有機菜 | 玉米濃湯 玉米粒 時蔬 蛋 | 乳品 | 7 | 3 | 2 | 3 | | 900 |
| 13 | 四 | 香鬆飯 白米 香鬆 | 照燒豬肉 豬肉 時蔬(燒) | 時蔬炒蛋 蛋 時蔬(炒) | 蒜香豆段 豆段 時蔬(炒) | 有機菜 | 黑糖粉圓 粉圓 | | 7 | 3 | 2 | 3 | | 900 |
| 14 | 五 | 芝麻飯 白米 芝麻 | 五香滷肉 豬肉 時蔬(燒) | 酸甜雞 雞肉 時蔬(煮) | 黑胡椒銀芽 綠豆芽 時蔬(炒) | 有機菜 | 大醬湯 味噌 豆腐 海帶芽 | | 7 | 2.8 | 2 | 3 | | 885 |
| 17 | 一 | 五穀飯 白米 五穀米 | 泡菜豬肉 泡菜 豆腐 豬肉 時蔬(煮) | ◎沙茶天婦羅 甜不辣 時蔬(燒) | 熱炒甘藍 高麗菜 時蔬(炒) | 青菜 | 芥菜排骨湯 薑豆芽 豬骨 | | 7 | 2.9 | 2 | 3 | | 893 |
| 18 | 二 | 香Q白飯 白米 | 塔香雞丁 雞肉 米血糕 九層塔(煮) | 紅蔥滷肉燥 豬肉 時蔬 干丁(煮) | 葡汁冬粉煲 冬粉 時蔬(炒) | 青菜 | 紫菜湯 海帶芽 薑絲 | | 7 | 3 | 2 | 3 | | 900 |
| 19 | 三 | 有機白飯 有機白米 | 筍香燒雞 雞肉 筍 時蔬(燒) | 蜜汁豆干 豆干 時蔬(煮) | 木須高麗 高麗菜 木耳(炒) | 有機菜 | 針菇鮮瓜湯 瓜 金針菇 時蔬 | 水果 | 7 | 2.9 | 2 | 3 | | 893 |
| 20 | 四 | 香Q白飯 白米 | 蔥爆豬柳 豬肉 時蔬(燒) | 奶香薯丁 馬鈴薯 時蔬 奶粉(燒) | 芝香豆段 豆段 時蔬 白芝麻(炒) | 有機菜 | 冬瓜山粉圓 冬瓜磚 山粉圓 | | 7 | 2.8 | 2 | 3 | | 885 |
| 21 | 五 | DIY義式麵 麵條 | ★脆皮雞排*1 雞排(炸) 35-40g | 番茄肉醬 時蔬 豬肉 番茄(煮) | 翡翠三絲 海帶絲 干絲 時蔬(炒) | 有機菜 | 鮮蔬肉絲湯 大白菜 豬肉 | | 7 | ### | 2 | 3 | | 900 |
| 24 | 一 | 五穀飯 白米 五穀米 | ◆醬燒魚丁 生鮮魚 豆腐 時蔬(燒) | 沙嗲肉片 豬肉 時蔬(燒) | 香炒西蘭花 花椰菜 時蔬(炒) | 青菜 | 薏仁排骨湯 薏仁 豬骨 | TAP 豆漿 | 7 | 3 | 2 | 3 | | 900 |
| 25 | 二 | 香Q白飯 白米 | 南洋咖喱豬 豬肉 時蔬(煮) | ◎麥克雞塊*2 麥克雞塊(烤) 35-40g | 蒜香高麗 高麗菜 時蔬(炒) | 青菜 | 豆腐蛋花湯 豆腐 蛋 | | 7 | 2.9 | 2 | 3 | | 893 |
| 26 | 三 | 有機白飯 有機白米 | 蠔油燒雞 雞肉 時蔬(燒) | 紅燒獅子頭*1 獅子頭 時蔬(燒) | 脆炒津白 大白菜 時蔬(炒) | 有機菜 | 海芽味噌湯 海帶芽 味噌 | 乳品 | 7 | 2.8 | 2 | 3 | | 885 |
| 27 | 四 | 士福油飯 糯米 肉絲 香菇 | 冬燒豬排*1 豬排(燒) 35-40g | 豆干滷蛋*1 蛋 豆干(滷) | 韓式芥菜 薑豆芽 時蔬(炒) | 有機菜 | 紅豆西米露 紅豆 西谷米 | | 7 | 2.7 | 2 | 3 | | 878 |
| 28 | 五 | 糙米飯 白米 糙米 | 洋芋燒雞 雞肉 馬鈴薯 時蔬(燒) | 鮮蔬炒蛋 蛋 時蔬(炒) | 木耳鮮瓜 瓜 木耳(炒) | 有機菜 | 羅宋湯 番茄 時蔬 | | 7 | 3 | 2 | 3 | | 900 |

★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★

★本公司皆使用國產豬肉★

★表示炸物 ◎表示加工品

◆表示3週認證水產品

| 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 | 加工食品 | | 油炸品 | 甜溫 |
| | | | | | | 魚肉類 | 其他 | | |
| 0次 | 1次 | 10次 | 9次 | 20次 | 4次 | 0次 | 4次 | 1次 | 4次 |