114年11月份菜單 基隆明德國中

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	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量kcal
3	一	◎芝麻飯 ▲黑芝麻	鐵路豬排*1 豬排(燒)	麻婆豆腐 ▲豆腐 時蔬(燒)	◎蝦香高麗 高麗菜 時蔬 蝦皮(炒)	青菜	元氣雞湯 雞肉 時蔬		6.5	3	2	3	865
4	二	香Q白飯	冰糖滷肉 豬肉 時蔬(滷)	鳳香雞丁 雞肉 時蔬 鳳梨(燒)	蒜香鮮瓜 瓜 時蔬(炒)	青菜	◎味噌湯 ▲海帶芽 蛋	果汁	6.5	3	2	3	865
5	三	台式長麵	★台式炸雞排*1 腿排(炸)	干丁肉燥 豬肉 ▲干丁(煮)	彩繪花椰 花椰菜 時蔬(炒)	青菜	冬瓜大骨湯 冬瓜 豬骨		6.5	2.8	2	3	850
6	四	香Q白飯	日式燒肉 豬肉 時蔬(燒)	麥香雞*1 麥香雞(烤)	乾扁季豆 季豆 時蔬(炒)	有機菜	燒仙草 仙草 QQ	水果	6.5	3	2	3	865
7	五	麥片飯	椰香咖哩雞 雞肉 馬鈴薯 時蔬(煮)	紅燒獅子頭*1 獅子頭 大白菜 時蔬(煮)	◎菜脯蛋 菜脯 蛋(炒)	青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔 腐皮 豬骨	水果	6.5	2.8	2	3	850
10	一	胚芽飯	蒜香豬排*1 豬排(燒)	◆◎鍋燒魚丁 生鮮魚丁 凍豆腐 時蔬(燒)	滷白菜 大白菜 時蔬(滷)	青菜	結頭大骨湯 結頭菜 豬骨 時蔬		6.5	2.9	2	3	858
11	二	香Q白飯	義式燉肉 豬肉 時蔬(燉)	菇菇嫩雞 杏鮑菇 雞肉 時蔬(煮)	關東煮 甜不辣 米血糕 時蔬(煮)	青菜	番茄蛋花湯 番茄 蛋	◎保久乳	6.5	3	2	3	865
12 校慶	三	義大利麵	★脆皮雞排*1 腿排(炸)	西西里肉醬 豬肉 番茄 時蔬(煮)	雙色小饅頭*2 小饅頭(蒸)	青菜	◎玉米濃湯 玉米粒 時蔬 蛋		6.5	3	2	3	865
13	四	香Q白飯	宮保雞丁 雞肉 時蔬(煮)	◎海苔蒸蛋 蛋 海苔(蒸)	大溪黑豆干 ▲大溪黑豆干(滷)	有機菜	黑糖粉圓 粉圓	水果	6.5	3	2	3	865
14	五	◎芝麻飯 ▲黑芝麻	五香滷肉 豬肉 時蔬(燒)	酸甜雞 雞肉 時蔬(煮)	脆炒高麗 高麗菜 時蔬(炒)	青菜	味噌海芽湯 豆腐 ▲海帶芽 味噌	水果	6.5	2.8	2	3	850
17	一	糙米飯	爐烤嫩雞*1 雞排(烤)	泡菜豬肉 泡菜 ▲豆腐 豬肉 時蔬(煮)	沙茶天婦羅 甜不辣 時蔬(燒)	青菜	芽菜排骨湯 黃豆芽 豬骨		6.5	2.9	2	3	858
18	二	香Q白飯	紅蔥滷肉燥 豬肉 時蔬(滷)	★鹽酥雞*3 雞肉 時蔬(炸)	咖哩冬粉 冬粉 時蔬(炒)	青菜	紫菜湯 ▲海帶芽 蕈菇	果汁	6.5	3	2	3	865
19	三	茄汁炒飯	炙燒豬排*1 豬排(燒)	蜜汁豆干 ▲豆干 時蔬(煮)	木須高麗 高麗菜 木耳(炒)	青菜	針菇鮮瓜湯 瓜 金針菇 時蔬		6.5	2.9	2	3	858
20	四	香Q白飯	◆★◎虱目魚排*1 魚排(炸)	焗醬燉雞 雞肉 時蔬(煮)	◎芝香豆段 豆段 時蔬 白芝麻(炒)	有機菜	冬瓜山粉圓 山粉圓	水果	6.5	2.8	2	3	850
21	五	小米飯	客家燉肉 豬肉 筍干 梅乾菜(燉)	◎香Q滷蛋*1 蛋(滷)	翡翠三絲 ▲海帶絲 干絲 時蔬(炒)	青菜	鮮蔬肉絲湯 大白菜 豬肉	水果	6.5	3.0	2	3	865
24	一	五穀飯	炭火烤雞*1 腿排(烤)	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	6.5	3	2	3	865
25	二	香Q白飯	韓式雞丁 雞肉 年糕 泡菜	咖哩洋芋燒肉 馬鈴薯 豬肉 時蔬(燒)	◎椒香魷魚丸*2 魷魚丸(烤)	青菜	◎豆腐蛋花湯 ▲豆腐 蛋	◎保久乳	6.5	2.9	2	3	858
26	三	◎招牌油飯 蝦皮	★香酥豬排*1 豬排(炸)	梅香地瓜條*3 地瓜條(烤)	脆炒津白 大白菜 時蔬(炒)	青菜	海芽味噌湯 ▲海帶芽		6.5	3	2	3	865
27	四	香Q白飯	黑胡椒豬柳 豬肉 時蔬(炒)	BBQ翅腿*1 翅小腿(烤)	脆口芽菜 黃豆芽 時蔬(炒)	有機菜	紅豆西米露 紅豆 西谷米	水果	6.5	3	2	3	865
28	五	糙米飯	避風塘炒雞 雞肉 時蔬 蒜酥(炒)	◎日式蒸蛋 蛋 柴魚片(蒸)	木耳鮮瓜 瓜 木耳(炒)	青菜	羅宋湯 番茄 時蔬	水果	6.5	3	2	3	865

★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★

◎含過敏原食材標示　★本公司皆使用國產豬肉★　▲表高鈣食材　◆表示3章認證水產品 ★表示作物

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	甜湯
						魚肉類	其他		
0次	1次	11次	8次	20次	0次	1次	4次	4次	4次