



歡樂世界

Tel:02-26519947

## 113年11月午餐菜單

# 三民國中



※提醒：餐點內有機率含有肉骨頭、魚刺，用餐時請小心食用，細嚼且慢嚥。魚經去刺加工處理，為避免有魚骨（刺）殘留，仍請指導學生小心魚骨（刺）

地址：台北市南港路三段149巷49弄12號

行政院衛生署HACCP認證合格廠商 營養師：陳俞瑄(營養字第008067號)

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜一	青菜	湯	附品	主食 份量/人	主菜 份量/人	副菜 份量/人	青菜 份量/人
1	五	白米飯 白米-蒸	彩繪雞丁 雞肉.玉米.毛豆-炒	下飯瓜仔肉 豬絞肉.瓜仔-炒	▲關東煮 蘿蔔.甜不辣-煮	有機蔬菜	枸杞洋芋雞湯 洋芋.雞肉.蔬菜		7.2	2.8	2.6	2.0
4	一	白米飯 白米-蒸	咖哩雞 雞肉.馬鈴薯.胡蘿蔔-炒	清香燴豬柳 白菜.豬肉.菇-炒	招牌滷味 海帶.豆干-滷	綠色蔬菜	綠豆西米露 綠豆.西谷米	乳品	7.5	2.5	2.7	2.0
5	二	糙米飯 白米.糙米-蒸	★★黃金炸魚X2 魚肉-炸	塔香鮑菇雞 雞肉.杏鮑菇.九層塔-炒	清炒高麗菜 高麗菜.胡蘿蔔.木耳-炒	綠色蔬菜	味噌豆腐湯 蔬菜.豆腐.味噌		7.0	2.5	3.0	2.0
6	三	有機白米飯 有機白米-蒸	BBQ醬肉片 豬肉.洋蔥-燒	小翅膀X2 小翅膀-滷	蒸蛋 雞蛋-蒸	有機蔬菜	清甜筍湯 筍.菇		7.0	2.5	2.8	2.0
7	四	紅醬義大利麵 義大利麵-煮	香料雞排X1 雞排-燒	▲地瓜薯條 +肉丸X1 地瓜薯條.肉丸-烤	紅絲綠花椰 綠花椰菜.胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米.馬鈴薯.胡蘿蔔	水果	7.5	2.5	3.0	2.0
8	五	薏仁飯 白米.薏仁-蒸	麻油雞 雞肉.米血.高麗菜-燉	豬肉小炒 豬肉.豆干-炒	香燴黃瓜 黃瓜.胡蘿蔔-燴	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔.排骨		7.2	2.5	3.0	2.0
11	一	白米飯 白米-蒸	招牌燉肉 豬肉.筍.梅干-燉	▲雞柳條X2 雞肉-烤	腐皮高麗菜 高麗菜.腐皮-炒	綠色蔬菜	地瓜甜湯 地瓜	乳品	7.2	2.5	3.0	2.0
12	二	白米飯 白米-蒸	蒲燒魚X1 魚肉-蒸	肉燥豆腐 豆腐.豬絞肉-滷	玉米炒蛋 雞蛋.玉米.蔬菜-炒	綠色蔬菜	白菜赤肉湯 白菜.豬肉		7.4	2.7	3.0	2.0
13	三	有機白米飯 有機白米-蒸	椰漿炒豬 豬肉.洋蔥.胡蘿蔔-炒	沙嗲雞肉串X1 雞肉-燒	木耳津白 白菜.木耳-燴	有機蔬菜	肉骨風味湯 豬肉.馬鈴薯		7.2	2.6	3.0	2.0
14	四	雞肉飯 白米.雞肉-蒸	里肌肉排X1 豬肉-燒	飄香滷蛋X1 蛋-滷	菇香燜筍 筍.菇-燬	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜.蔬菜	水果	7.5	2.5	3.0	2.0
15	五	紅藜飯 白米.紅藜-蒸	泡菜肉片 豬肉.白菜.洋蔥-炒	雞汁粉絲 粉絲.雞絲.木耳.胡蘿蔔-炒	雙色海帶 海帶絲.豆干絲-炒	有機蔬菜	時令大骨湯 時令蔬菜.豬肉		7.5	2.5	2.8	2.0
18	一	校慶補假 不供餐										
19	二	白米飯 白米-蒸	咖哩豬 豬肉.馬鈴薯.胡蘿蔔-炒	▲海苔粉丸子X2 丸子.海苔粉-燒	飄香滷味 海帶.豆腐-滷	綠色蔬菜	紅豆薏仁 紅豆.薏仁	乳品	7.5	2.5	2.8	2.0
20	三	有機白米飯 有機白米-蒸	紅燒魚排X1 (生鮮水產品) 魚肉-炸燒	雞蓉炒蛋 雞蛋.雞絞肉.洋蔥-炒	珍菇鮮瓜 鮮瓜.珍菇.胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔.雞肉		7.2	2.5	2.8	2.0
21	四	DIY麵 *搭配炸醬* 麵-煮	★★卡拉雞X1 雞肉-炸	韓式炸醬 豬絞肉.豆干丁-炒	彩繪拌菜 黃豆芽.木耳.胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	海帶豆腐湯 海帶.豆腐	水果	7.5	2.7	3.0	2.0
22	五	小米飯 白米.小米-蒸	蔥燒豆皮豬 豬肉.豆皮.蘿蔔-燒	芝香酸甜雞 雞肉.洋蔥.白芝麻-炒	翠炒筍子 筍.胡蘿蔔.木耳-炒	有機蔬菜	鄉村蔬菜湯 蔬菜.洋芋		7.2	2.5	3.0	2.0
25	一	白米飯 白米-蒸	▲麥香雞X1 雞肉-烤	打拋豬肉 豬絞肉.番茄.九層塔-炒	什錦寬粉 寬粉.蔬菜-炒	綠色蔬菜	馬鈴薯肉片湯 馬鈴薯.豬肉	乳品	7.5	2.5	3.0	2.0
26	二	白米飯 白米-蒸	滷翅膀X2 雞肉-滷	醃醂燉肉 豬肉.豆腐-燉	洋蔥炒蛋 雞蛋.洋蔥.蔬菜-炒	綠色蔬菜	薑絲鮮瓜湯 鮮瓜.薑		7.0	2.5	2.5	2.0
27	三	有機白米飯 有機白米-蒸	白醬雞丁 雞肉.玉米.洋蔥-炒	肉香干片 豬肉.豆干片-炒	炒高麗菜 高麗菜.蔬菜-炒	有機蔬菜	菇香筍湯 筍.菇	TPA 豆奶	7.0	2.5	2.8	2.0
28	四	招牌炒麵 麵.蔬菜-炒	蒜炒肉片 豬肉.蒜.豆芽-炒	★★香酥蝦捲X1 蝦捲-炸	蔬香鮮瓜 鮮瓜.蔬菜-炒	有機蔬菜	三寶仙草 仙草.三寶綜合豆	水果	7.5	2.5	2.4	2.0
29	五	蕎麥飯 白米.蕎麥-蒸	塔香豬柳 豬肉.海帶.九層塔-炒	菇菇燉雞 雞肉.凍豆腐.菇-燉	翡翠玉米 玉米.胡蘿蔔.毛豆-炒	有機蔬菜	麵線羹 麵線.筍		7.0	2.5	2.4	2.0

◆今世用非其改工半召旨制已。○本詔留令有弓、弩、炮、銛、鉛質、取里花生、芝麻、田耜、海鮮、芝里及甘相間制只，不適公對甘渴耽體質者令合

主菜種類(次/月)		主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材特性分析(次/月)		其他分析(次/月)			
立體及 其製品	肉類及 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	3次	9次	9次	18次	3次	5次	1次	3次	4次