

臺北市立中正、忠孝、長春國小112年11月菜單

*每周二固定供應由教育部補助之有機白米
 *本公司全面使用玉米及豆製品,敬請安心使用 *本菜單含有蝦、花生、物製品、蛋及蛋製品,不適合其過敏體質者食用**
 ©消費者服務專線:(02)2506-2851 ©營養師:黃綠怡(營養字第003906號)
 *本群組使用之豬肉、雞肉與蛋類具「台灣優良農產品標章」。
 「台灣優良農產品標章」是台灣國產農產品及其加工品最高品質的驗證代表標幟。

★表示為蔬食日；●內容物含有堅果種子類

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	乳品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	乳品	水果	油脂與堅果種子	鈣含量	理想鈣含量	熱量
1	三	五穀飯 白米 五穀米	鮮茄燒豬 豬肉 番茄 洋葱	紅燒油腐 小三角油豆腐 豬肉 紅蘿蔔 青蔥	青江菜 青江菜 蒜末	雙菇雞湯 金針菇 香菇 雞肉	水果		4	3.1	1.4	1	2.4	215	224	718	
2	四	有機糙米飯 有機白米 有機糙米	豆瓣燒魚 鮭魚(帶皮) 豆腐 紅椒 青蔥	築前煮 白蘿蔔 蓮藕 豬肉 茼蒿小捲 紅蘿蔔	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜 蒜末	薏仁冬瓜雞湯 冬瓜 雞肉 大薏仁	水果		4.3	2.4	1.4	1	2.3	139	145	679	
3	五	蕎麥飯 白米 蕎麥	蔥油雞 雞肉 紅蘿蔔 青蔥	●芝香海根 海帶根 豬肉 紅蘿蔔 薑絲 白芝麻	油菜 油菜 蒜末	青木瓜大骨湯 青木瓜 大骨 枸杞	水果		4	1.6	1.7	1	2.3	111	116	606	
6	一	味噌海陸拉麵 熱拉麵 洋葱 玉米 豬肉 乾海芽 蛤蜊 豆皮絲	蒜香烤豬排 里肌肉排	竹筍包糰 竹筍包	有機青松菜 有機青松菜 蒜末	*	水果		4.5	2.9	1	1	2.4	146	153	727	
7	二	有機糙米飯 有機白米 有機糙米	椒鹽烤魚 鱈魚片	木須高麗 高麗菜 豬肉 香菇 乾木耳	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜 蒜末	黃芽雞湯 黃豆芽 紅蘿蔔 骨腿丁	水果	牛奶	4	2.8	1.8	1	2.3	278	289	819	
8	三	薏仁飯 白米 大薏仁	雞肉親子丼 雞肉 帶殼蛋 洋葱 紅蘿蔔	洋芋炒肉絲 馬鈴薯 豬肉 青蔥	油麥菜 油麥菜 蒜末	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔 大骨	水果		4.6	1.7	1.2	1	2.3	147	153	645	
9	四	有機糙米飯 有機白米 有機糙米	●南瓜蒸蛋 帶殼蛋 南瓜 杏仁片	芹香干片 白豆干片 西芹 紅蘿蔔 乾木耳	有機小白菜 有機小白菜 蒜末	椰香芋頭西米露 芋頭 西谷米 椰子粉	水果		4.6	2.5	0.9	1	2.3	374	390	692	
10	五	燕麥飯 白米 燕麥	糖醋雞肉 雞肉 小黃瓜 黃椒	金菇絲瓜什錦 絲瓜 金針菇 豬肉 白麵線	油菜 油菜 蒜末	番茄蛋花湯 番茄 帶殼蛋 青蔥	水果		4.3	1.6	2	1	2.3	102	106	632	
13	一	有機糙米飯 有機白米 有機糙米	甜蔥燒魚丁 烏魚 洋葱 木耳 豆腐 紅蘿蔔	蔬炒杏鮑菇 杏鮑菇 西芹 肉片 紅椒	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜 蒜末	紫菜蛋花湯 帶殼蛋 紫菜 青蔥	水果		4	2.5	2	1	2.4	139	144	682	
14	二	肉絲炒飯條 飯條 豬肉 高麗菜 韭菜 紅蔥末	●拉油里肌 里肌肉排 菜瓜子	芋泥包糰 芋泥包	有機福山萵苣 有機福山萵苣 蒜末	結菜雞湯 結菜 雞肉 青蔥	水果	牛奶	4.6	2.7	1.3	1	2.5	248	258	847	
15	三	紫米飯 白米 紫米	莎莎醬雞丁 雞肉 番茄 白蘿蔔 青椒 黃椒	乾煸條豆 條豆 豬肉 蒜末	菠菜 菠菜 蒜末	肉骨茶 高麗菜 豬肉 金針菇 紅蘿蔔	水果		4	2	1.8	1	2.4	116	121	643	
16	四	有機糙米飯 有機白米 有機糙米	照燒肉柳 豬肉 洋葱 紅蘿蔔 白芝麻	扁蒲炒肉片 扁蒲 豬肉 乾木耳	有機小松菜 有機小松菜 蒜末	小魚味噌湯 帶殼蛋 小魚乾 青蔥	水果		4	2.6	1.8	1	2.3	108	112	681	
17	五	小米飯 白米 小米	香烤雞腿 雞腿	麻婆豆腐 豆腐 豬肉 香菇	A菜 A菜 蒜末	豆薯肉絲湯 豆薯 豬肉	水果		4.3	3.4	0.8	1	2.3	318	331	732	
20	一	蕎麥飯 白米 蕎麥	紅蘿蔔炒蛋 帶殼蛋 紅蘿蔔 乾木耳	椒鹽麵腸 麵腸片 紅椒 蒜末 九層塔	有機廣島菜 有機廣島菜 蒜末	白木耳紅棗湯 白木耳 枸杞 桂圓肉 紅棗	水果		4	2.4	1	1	2.5	119	124	659	
21	二	有機糙米飯 有機白米 有機糙米	咖哩雞 雞肉 南瓜 洋葱	白菜滷 大白菜 豬肉 乾木耳	有機味美菜 有機味美菜 蒜末	海芽蛋花湯 帶殼蛋 海芽 青蔥	水果	牛奶	4.1	2	1.5	1	2.3	247	257	763	
22	三	五穀飯 白米 五穀米	起司泡菜豬 豬肉 大白菜 紅蘿蔔 金針菇 起司粉	沙茶豆包 豆包 豬肉 西芹 青蔥	油麥菜 油麥菜 蒜末	蒜頭雞湯 白蘿蔔 杏鮑菇 雞肉 蒜末	水果		4	4.2	1.5	0.1	2.4	390	407	808	
23	四	塔香肉醬螺旋麵 螺旋麵 番茄 洋葱 豬肉 九層塔 杏鮑菇 鴻喜菇	●烤雞翅 雞翅	豆沙包糰 豆沙包	有機蘿蔓萵苣 有機蘿蔓萵苣 蒜末	山藥大骨湯 山藥 紅蘿蔔 大骨	水果	豆奶	5.7	3	1.1	1	2.3	153	159	818	
24	五	紫米飯 白米 紫米	蒜泥蒸魚排 鱈魚排 飯條	秀珍菇燒冬瓜 冬瓜 秀珍菇 豬肉 枸杞	青江菜 青江菜 蒜末	芋頭雞湯 芋頭 雞肉 青蔥	水果		4.8	2.1	1.6	1	2.3	112	117	696	
27	一	小米飯 白米 小米	茶香豬排 里肌肉排	什錦炒年糕 高麗菜 寧波年糕 豬肉 青蔥	有機小白菜 有機小白菜 蒜末	鮮菇結菜湯 結菜 香菇 大骨	水果		5	2.5	1.4	1	2.3	130	136	733	
28	二	有機糙米飯 有機白米 有機糙米	雙茄炒蛋 番茄 帶殼蛋 茄子	家常油腐 油豆腐丁 乾木耳 紅蘿蔔	有機青松菜 有機青松菜 蒜末	綠豆仙草湯 仙草汁 綠豆 黑糖	水果	牛奶	4.4	2.1	1.1	1	2.4	395	412	774	
29	三	燕麥飯 白米 燕麥	新疆大盤雞 雞肉 馬鈴薯 洋葱 紅椒	杏鮑菇玉米肉末 杏鮑菇 豬肉 紅蘿蔔 玉米	菠菜 菠菜 蒜末	黃瓜大骨湯 大黃瓜 大骨	水果		4.3	1.6	1.7	1	2.4	95	99	632	
30	四	有機糙米飯 有機白米 有機糙米	●鹽酥魚排 烏魚排 菜瓜子	什錦肉絲 洋葱 豬肉 紅椒 青蔥	有機油江菜 有機油江菜 蒜末	酸辣湯 竹筍 豆腐 紅蘿蔔 豬肉 帶殼蛋 乾木耳	水果		4	2.4	1.4	1	2.6	134	140	675	

詳細食材明細會登錄於校園食材採購平台。
 水果供應品項以營養為主，每日水果品項會登錄於校園食材採購平台。

中正國小112年11月份菜單明細

第一週

日期	午餐	份數	2500			
10/31		0	0	0	K	0 0 K
		0	0	0	K	0 0 K
		0	0	0	K	0 0 K
		0	0	0	K	0 0 K
		0	0	0	K	0 0 K
		0	0	0	K	0 0 K
		0	0	0	K	0 0 K
日期	午餐	份數	800			
11/1	五穀飯	白米	48	K	五穀米	16 K
	鮮茄燒豬	CAS肉角	48	K	番茄	20 K 洋蔥 8 K
			0	0	K	
	紅燒油腐	非基改小三角油豆腐	44	K	CAS絞肉	8 K 紅蘿蔔 6 K
	青江菜	青江菜	56	K	蒜末	1 K
	雙菇雞湯	金針菇	10	K	香菇	10 K CAS骨腿丁 6 K
		0	0	K		
	水果	水果	120	K		
日期	午餐	份數	2040			
11/2	有機糙米飯	有機白米	122	K	有機糙米	41 K
	豆瓣燒魚	鯰魚(帶皮)	143	K	非基改豆腐大丁	41 K
	築前煮	白蘿蔔	92	K	蓮藕	20 K CAS肉片 20 K
		蒟蒻小捲	12	K		
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜	143	K	蒜末	2 K
	薏仁冬瓜雞湯	冬瓜	41	K	CAS骨腿丁	14 K 大薏仁 6 K
		水果	水果	306	K	
日期	午餐	份數	1500			
11/3	蕎麥飯	白米	90	K	蕎麥	30 K
	蔥油雞	CAS骨腿丁	38	K	CAS雞胸丁	53 K CAS清胸丁 15 K
		紅蘿蔔	15	K		
	●芝香海根	海帶根	75	K	CAS肉絲	15 K 紅蘿蔔 11 K
		薑絲	2	K	白芝麻	2 K 0 0 K
	油菜	油菜	105	K	蒜末	1 K
	青木瓜大骨湯	青木瓜	45	K	CAS大骨	3 K 枸杞 1 K
	水果	水果	225	K		

中正國小112年11月份菜單明細

第二週

日期	午餐	份數	2040			
11/6	味噌海陸拉麵	熟拉麵	265 K	洋蔥	41 K	
	蒜香烤豬排	CAS里肌肉排	153 K			
	竹筍包*1	CAS竹筍包	133 K	0	0 K	0 0 K
			0 0 K			
	有機青松菜	有機青松菜	143 K	蒜末	2 K	
	*		0 0 K	0 0 K		0 0 K
	水果	水果	306 K			
日期	午餐	份數	2500			
11/7	有機糙米飯	有機白米	150 K	有機糙米	50 K	
	椒鹽烤魚	鯖魚片	250 K	0	0 K	0 0 K
			0 0 K			
	木須高麗	高麗菜	188 K	CAS絞肉	25 K	香菇 13 K
		乾木耳	1 K			
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜	175 K	蒜末	2 K	
黃芽雞湯	黃豆芽	50 K	紅蘿蔔	18 K		
	水果	水果	375 K			
日期	午餐	份數	800			
11/8	薏仁飯	白米	48 K	大薏仁	16 K	
	雞肉親子丼	CAS骨腿丁	20 K	CAS雞胸丁	28 K	CAS清胸丁 6 K
		CAS帶殼蛋	4.8 K			
	洋芋炒肉絲	馬鈴薯	44 K	CAS肉絲	8 K	青蔥 1 K
			0 0 K			
	油麥菜	油麥菜	56 K	蒜末	1 K	
蘿蔔大骨湯	白蘿蔔	20 K	CAS大骨	2 K		
	水果	水果	120 K			
日期	午餐	份數	2040			
11/9	有機糙米飯	有機白米	122 K	有機糙米	41 K	0 0 K
			0 0 K	0 0 K		0 0 K
	●南瓜蒸蛋	CAS帶殼蛋	102 K	南瓜	31 K	
	芹香干片	非基改白豆干片	112 K			
	有機小白菜	有機小白菜	143 K	蒜末	2 K	
	椰香芋頭西米露	芋頭	20 K	西谷米	10 K	
	水果	水果	306 K			
日期	午餐	份數	1500			
11/10	燕麥飯	白米	90 K	燕麥	30 K	
	糖醋雞肉	CAS骨腿丁	38 K			
	金菇絲瓜什錦	絲瓜	120 K	金針菇	11 K	CAS肉絲 11 K
		白麵線	8 K			
	油菜	油菜	105 K	蒜末	1 K	
	番茄蛋花湯	番茄	30 K	CAS帶殼蛋	11 K	青蔥 2 K
	水果	水果	225 K			

中正國小112年11月份菜單明細

第三週

日期	午餐	份數	2040			
11/13	有機糙米飯	有機白米	122 K	有機糙米	41 K	
	甜蔥燒魚丁	CAS烏魚丁	163 K	洋蔥	71 K	木耳 20 K
	蔬炒杏鮑菇	杏鮑菇	112 K	西芹	24 K	CAS肉片 14 K
		紅椒	6 K			
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜	143 K	蒜末	2 K	
	紫菜蛋花湯	CAS帶殼蛋	20 K	紫菜	2 K	青蔥 2 K
	水果	水果	306 K			
日期	午餐	份數	2500			
11/14	肉絲炒扁條	扁條	300 K	CAS肉絲	38 K	
	●拉油里肌	CAS里肌肉排	188 K	葵瓜子	3 K	0 0 K
			0 0 K		0 0 K	
	芋泥包*1	CAS芋泥包	163 K		0 0 K	0 0 K
			0 0 K			
	有機福山萵苣	有機福山萵苣	175 K	蒜末	2 K	
	結菜雞湯	結頭菜	63 K	CAS骨腿丁	18 K	青蔥 3 K
	水果	水果	375 K			
	牛奶	313 K				
日期	午餐	份數	800			
11/15	紫米飯	白米	48 K	紫米	16 K	
	莎莎醬雞丁	CAS骨腿丁	20 K	CAS雞胸丁	28 K	CAS清胸 8 K
		番茄	12 K	白蘿蔔	8 K	
	乾煸條豆	條豆	44 K	CAS絞肉	8 K	蒜末 2 K
	菠菜	菠菜	56 K	蒜末	1 K	
	肉骨茶	高麗菜	8 K	CAS肉片	4 K	金針菇 6 K
	水果	水果	120 K			
日期	午餐	份數	2040			
11/16	有機糙米飯	有機白米	122 K	有機糙米	41 K	
	照燒肉柳	CAS肉柳	175 K	洋蔥	41 K	
	扁蒲炒肉片	扁蒲	163 K	CAS肉片	20 K	乾木耳 1 K
			0 0 K			
	有機小松菜	有機小松菜	143 K	蒜末	2 K	
	小魚味噌湯	CAS帶殼蛋	20 K	小魚乾	2 K	
	水果	水果	306 K			
日期	午餐	份數	1500			
11/17	小米飯	白米	90 K	小米	30 K	
	香烤雞腿	CAS雞腿	180 K			
	麻婆豆腐	非基改豆腐	83 K	CAS絞肉	15 K	香菇 12 K
			0 0 K			
	A菜	A菜	105 K	蒜末	2 K	
	豆薯肉絲湯	豆薯	38 K	CAS肉絲	11 K	0 0 K
	水果	水果	225 K			

中正國小112年11月份菜單明細

第四週

日期	午餐	份數	2040			
11/20	蕎麥飯	白米	122 K	蕎麥	41 K	0 0 K
			0 0 K		0 0 K	0 0 K
			0 0 K			
	紅蘿蔔炒蛋	CAS帶殼蛋	102 K			
	椒鹽麵腸	非基改麵腸片	122 K			
	有機廣島菜	有機廣島菜	143 K	蒜末	2 K	
	白木耳紅棗湯					
	水果	水果	306 K			
日期	午餐	份數	2500			
11/21	有機糙米飯	有機白米	150 K	有機糙米	50 K	
	咖哩雞	CAS骨腿丁	63 K	CAS雞胸丁	88 K	CAS清胸 25 K
		南瓜	38 K	洋蔥	25 K	0 0 K
	白菜滷	大白菜	163 K	CAS肉絲	25 K	乾木耳 3 K
			0 0 K		0 0 K	
	有機味美菜	有機味美菜	175 K	蒜末	3 K	
海芽蛋花湯	CAS帶殼蛋	25 K	海芽	3 K	青蔥 3 K	
		0 0 K				
	水果	水果	375 K			
日期	午餐	份數	800			
11/22	五穀飯	白米	48 K	五穀米	16 K	
	起司泡菜豬	CAS肉片	56 K	大白菜	24 K	紅蘿蔔 6 K
	沙茶豆包	非基改豆包	44 K	CAS絞肉	6 K	西芹 8 K
	油麥菜	油麥菜	56 K	蒜末	2 K	
	蒜頭雞湯	白蘿蔔	12 K	杏鮑菇	6 K	CAS骨腿丁 6 K
		蒜末	1.6 K			
	水果	水果	120 K			
日期	午餐	份數	2040			
11/23	塔香肉醬螺旋麵	螺旋麵	139 K	番茄	31 K	
	●烤雞翅	CAS雞翅	204 K		0 0 K	
	豆沙包*1	CAS豆沙包	133 K		0 0 K	0 0 K
			0 0 K			
	有機蘿蔓萵苣	有機蘿蔓萵苣	143 K	蒜末	2 K	
	山藥大骨湯	山藥	31 K	紅蘿蔔	14 K	CAS大骨 4 K
			0 0 K		0 0 K	0 0 K
	水果	水果	306 K			
	豆奶	豆漿	347 K			
日期	午餐	份數	1500			
11/24	紫米飯	白米	90 K	紫米	30 K	
	蒜泥蒸魚排	Q旗魚排	113 K	板條	30 K	0 0 K
			0 0 K			
	秀珍菇燒冬瓜	冬瓜	120 K	秀珍菇	8 K	CAS絞肉 8 K
	青江菜	青江菜	105 K	蒜末	2 K	
	海芽蛋花湯	CAS帶殼蛋	30 K	海芽	15 K	
	水果	水果	225 K			

中正國小112年11月份菜單明細

第五週

日期	午餐	份數	2040				
11/27	小米飯	白米	133 K	小米	31 K		
	茶香豬排	CAS里肌肉排	153 K		0 0 K	0 0 K	
			0 0 K		0 0 K		
	什錦炒年糕	高麗菜	82 K	寧波年糕	61 K	CAS肉絲	20 K
		青蔥	2 K				
	有機小白菜	有機小白菜	143 K	蒜末	2 K		
鮮菇結菜湯	結頭菜	41 K	香菇	14 K	CAS大骨	6 K	
水果	水果	306 K					
日期	午餐	份數	2500				
11/28	有機糙米飯	有機白米	150 K	有機糙米	50 K	0 0 K	
			0 0 K		0 0 K	0 0 K	
			0 0 K				
	雙茄炒蛋	番茄	38 K	CAS帶殼蛋	125 K		
	家常油腐	非基改油豆腐丁	160 K				
	有機青松菜	有機青松菜	175 K	蒜末	2 K		
	綠豆仙草湯	仙草汁	63 K	綠豆	18 K	黑糖	13 K
水果	水果	375 K					
牛奶	牛奶	313 K					
日期	午餐	份數	800				
11/29	燕麥飯	白米	48 K	燕麥	16 K		
	新疆大盤雞	CAS骨腿丁	20 K	CAS雞胸丁	28 K	CAS清胸丁	8 K
		馬鈴薯	16 K				
	杏鮑菇玉米肉末	杏鮑菇	40 K	CAS絞肉	8 K	紅蘿蔔	6 K
		玉米	6 K				
	菠菜	菠菜	56 K	蒜末	2 K		
黃瓜大骨湯	大黃瓜	20 K	CAS大骨	2 K		0 0 K	
水果	水果	120 K					
日期	午餐	份數	2040				
11/30	有機糙米飯	有機白米	122 K	有機糙米	41 K		
	●鹽酥魚排	CAS烏魚排	153 K	葵瓜子	2 K		
	什錦肉絲	洋蔥	92 K	CAS肉絲	20 K	紅椒	6 K
		青蔥	4 K				
	有機油江菜	有機油江菜	143 K	蒜末	2 K		
	酸辣湯	竹筍	20 K	非基改豆腐	20 K	紅蘿蔔	20 K
	CAS肉絲	10 K	CAS帶殼蛋	10 K	乾木耳	1 K	
水果	水果	306 K					