



111年3月份菜單 (德和、中山、中華)國小群

地址：台北市南港路三段80巷32號2樓
服務電話：(02)2785-2196 傳真電話：(02)2785-4259

HACCP第102號優良廠商 99年度通過台北市盒餐工廠評鑑
營養師：李錦榮(營養字第006182號)

日	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜	湯品	附品	主穀	魚	豆	脂	糖	熱	單
3/1	二	糙米飯 <small>糙米、白米(蒸)</small>	蒜味燒肉 <small>豬肉(燒)</small>	※番茄滑蛋 <small>番茄、雞蛋(炒)</small>	※柴魚高麗 <small>柴魚、高麗(燒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	綠豆薏仁湯 <small>綠豆、薏仁(煮)</small>	乳品 水果	4.7	2.6	2.0	2.7	1	1	876
3/2	三	※總匯炒飯 <small>白米、絞肉、蛋(煮)</small>	腰果蜜雞 <small>雞肉、腰果(燴)</small>	螞蟻上樹 <small>絞肉、冬粉(炒)</small>	香滷海帶 <small>胡蘿蔔、海帶(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、肉絲(煮)</small>		5.2	2.6	2.0	3.0	0	0	744
3/3	四	白米飯 <small>白米(蒸)</small>	咖哩豬 <small>豬肉、咖哩(燴)</small>	※玉米嫩腐 <small>玉米、非基改豆腐(燒)</small>	彩燴花椰 <small>花椰、紅蘿蔔、木耳(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	竹筍雞湯 <small>筍、雞肉(煮)</small>	水果	5.2	2.6	2.0	2.5	1	0	782
3/4	五	白米飯 <small>白米(蒸)</small>	★※椒鹽魚球 <small>魚丁(炸)</small>	豬肉餅*1 <small>豬肉餅(烤)</small>	鮮菇鮮瓜 <small>香菇、鮮瓜(煮)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	鮮蔬排骨湯 <small>鮮蔬、龍骨(煮)</small>		4.8	2.7	2.0	3.0	0	0	724
3/7	一	麥片飯 <small>麥片、白米(蒸)</small>	京醬豬柳 <small>豬肉(燴)</small>	※肉燥滷蛋 <small>絞肉、去殼雞蛋(滷)</small>	※甜椒炒筍 <small>彩椒、竹筍(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	枸杞雞湯 <small>枸杞、雞肉(煮)</small>		4.7	2.5	2.0	2.6	0	0	684
3/8	二	白米飯 <small>白米(蒸)</small>	檸檬鮮魚 <small>魚肉(煮)</small>	奶香南瓜 <small>南瓜、胡蘿蔔、自製白醬(燒)</small>	蔥酥豆芽 <small>蔥酥、豆芽(煮)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔、排骨(煮)</small>	乳品 水果	4.8	2.8	2.0	2.6	1	1	893
3/9	三	義大利麵 <small>玉米粒、義大利麵、絞肉(燴)</small>	薑汁燒肉 <small>豬排(燒)</small>	西式燉洋芋 <small>番茄、西式香料、洋芋、絞肉(燴)</small>	清炒鮮瓜 <small>木耳、鮮瓜(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	五穀甜湯 <small>五穀米(煮)</small>		4.7	2.7	2.0	2.9	1	0	772
3/10	四	蔬食日 白米飯 <small>白米(蒸)</small>	芝麻烤麩 <small>烤麩(滷)</small>	醬燒紫茄 <small>茄子(燒)</small>	木耳高麗 <small>高麗菜、木耳(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	※味噌豆腐湯 <small>豆腐(煮)</small>	水果	4.5	2.7	2.0	3.0	1	0	763
3/11	五	糙米飯 <small>糙米、白米(蒸)</small>	豆瓣豬肉 <small>豬肉(燒)</small>	※小魚豆干 <small>小魚干、豆干(炒)</small>	滷白菜 <small>紅蘿蔔、白菜(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	※番茄蛋花湯 <small>番茄、雞蛋(煮)</small>		4.7	2.6	2.0	2.8	0	0	730
3/14	一	小米飯 <small>小米、白米(炒)</small>	蠔油雞丁 <small>雞肉(燴)</small>	※肉燥油腐 <small>絞肉、油豆腐(燒)</small>	脆炒高麗 <small>紅蘿蔔、高麗菜(煮)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	鮮瓜排骨湯 <small>排骨、冬瓜(煮)</small>		4.7	2.9	2.0	2.7	0	0	726
3/15	二	白米飯 <small>白米(蒸)</small>	壽喜燒肉 <small>豬肉(燒)</small>	※紅蘿炒蛋 <small>胡蘿蔔、蛋(炒)</small>	芝麻長豆 <small>敏豆、木耳、芝麻(燒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	肉羹麵線 <small>麵線、肉羹(煮)</small>	乳品 水果	4.5	2.8	2.0	2.5	1	1	868
3/16	三	※茄汁蛋炒飯 <small>絞肉、白米、蛋(炒)</small>	※沙茶鮮魚 <small>魚肉(燴)</small>	洋芋玉米 <small>馬鈴薯、玉米(炒)</small>	雙色花椰 <small>花椰(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	紫米甜湯 <small>紅豆、紫米(煮)</small>		5.0	2.8	2.0	2.7	0	0	732
3/17	四	胚芽飯 <small>胚芽米、白米(蒸)</small>	梅乾雞丁 <small>梅乾菜、素雞肉(燒)</small>	咖哩肉茸 <small>咖哩、絞肉、豆腐(燒)</small>	金菇鮮瓜 <small>金針菇、鮮瓜(煮)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	紅棗排骨湯 <small>紅棗、排骨(煮)</small>	水果	4.7	3.0	2.0	3.0	1	0	799
3/18	五	白米飯 <small>白米(蒸)</small>	★黃金咕咾肉 <small>豬排(炸)</small>	港式燒賣 <small>燒賣(蒸)</small>	芹炒海帶 <small>海帶、芹菜(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	香菇雞湯 <small>香菇、雞肉(煮)</small>		4.9	2.7	2.0	3.0	0	0	731
3/21	一	麥片飯 <small>麥片、白米(蒸)</small>	柚子醬雞 <small>柚子醬、雞清胸肉(燒)</small>	※芝麻方干 <small>芝麻、豆干(滷)</small>	脆炒豆芽 <small>胡蘿蔔、豆芽(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	※海芽蛋花湯 <small>海帶芽、蛋(煮)</small>		4.7	2.8	2.0	2.7	0	0	711
3/22	二	穀米飯 <small>五穀米、白米(蒸)</small>	紅燒豬 <small>豬排(燒)</small>	泰式打拋肉 <small>九層塔、絞肉、番茄(煮)</small>	麵筋白菜 <small>麵筋、大白菜(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	鮮蔬排骨湯 <small>鮮蔬、排骨(煮)</small>	乳品 水果	4.7	3.0	2.0	3.0	1	1	919
3/23	三	味噌烏龍麵 <small>烏龍麵、蔬菜、味噌(炒)</small>	★黃金魚球 <small>魚肉(炸)</small>	※玉米炒蛋 <small>玉米、雞蛋(炒)</small>	鮮菇高麗 <small>乾香菇絲、高麗(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	冬瓜雞湯 <small>冬瓜、雞肉(煮)</small>		5.1	2.8	2.0	2.8	0	0	743
3/24	四	蔬食日 白米飯 <small>白米(蒸)</small>	香滷蘭花干 <small>蘭花干(烤)</small>	麵筋甜椒 <small>彩椒、麵筋(炒)</small>	木耳長豆 <small>木耳、長豆(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	椰漿西米露 <small>椰漿、西谷米(煮)</small>	水果	4.6	2.8	2.0	2.7	1	0	764
3/25	五	糙米飯 <small>糙米、白米(蒸)</small>	蜜汁肉塊 <small>豬肉、蜜汁醬(燴)</small>	※麻婆豆腐 <small>豆腐、絞肉(燒)</small>	鮮瓜粉絲 <small>粉絲、鮮瓜(煮)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	冬菜雞湯 <small>冬菜、雞肉</small>		4.8	2.9	2.0	2.7	0	0	733
3/28	一	胚芽飯 <small>胚芽米、白米(蒸)</small>	塔香三杯雞 <small>雞肉、九層塔(燒)</small>	※腰果雙色 <small>腰果、絞肉、胡蘿蔔(炒)</small>	芝香海根 <small>白芝麻、海帶根(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	竹筍排骨湯 <small>竹筍、排骨(煮)</small>		4.5	2.9	2.0	2.7	0	0	704
3/29	二	小米飯 <small>小米、白米(蒸)</small>	※糖醋魚球 <small>魚肉(燴)</small>	※木耳炒蛋 <small>木耳、雞蛋(炒)</small>	紅絲花椰 <small>花椰菜、紅蘿蔔(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	南瓜濃湯 <small>南瓜、紅蘿蔔(煮)</small>	乳品 水果	4.7	2.9	2.0	3.0	1	1	912
3/30	三	※醃醬拌麵 <small>麵、絞肉、豆干(蒸)</small>	宮保雞丁 <small>雞肉(炒)</small>	※醬燒油腐 <small>油豆腐、絞肉(炒)</small>	什錦高麗 <small>高麗菜、木耳、紅蘿蔔(炒)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	山粉圓甜湯 <small>山粉圓(煮)</small>		5.0	2.9	2.0	2.7	0	0	739
3/31	四	白米飯 <small>白米(蒸)</small>	紅燒豬肉 <small>豬肉(燒)</small>	沙茶黑輪 <small>黑輪(炒)</small>	豆酥津白 <small>豆酥、胡蘿蔔、大白菜(煮)</small>	時蔬 <small>蔬菜(炒)</small>	※大滷湯 <small>木耳、豆腐(煮)</small>	水果	4.3	2.8	2.0	2.5	1	0	734

※本菜單內容含有海鮮、堅果、奶製品、豆製品、蛋類製品等食材，有過敏體質者，敬請小心食用！

本公司全面使用國產食材 豬肉原產地：台 ★為油炸品 本公司未使用輻射污染食品