

# 食品食品

# 壽山國小104.11月菜單

★營養師: 梁雅文(營養師字第006812號) ★地址: 樹林區忠愛街2號; 電話: 02-26890808

★營利事業登記證: 北縣商聯乙字第09607561號 ★經濟部工廠登記證: 99-725737-00

日期	星期	主食	主菜	副菜1,2		湯品	附餐
2	一	白米飯 白米	百里香烤雞翅 雞翅(烤)	茄汁豆腐煲 (非基因) 豆腐, 番茄(煮) 7:3	咖哩炒寬粉 高麗菜, 寬粉(炒) 3:7	吉園園 鮮瓜雞湯 雞丁, 鮮瓜	212.6 5...9 556.2
3	二	糙米飯 糙米, 白米2:8	古早味肉燥雞絲 雞絲, 絞肉(煮)	炸花枝排x1 花枝排(炸)	梅菜燒蘿蔔 紅白蘿蔔, 梅菜, 海帶(燉) 7:1:2	有機 藥燉排骨湯 排骨, 馬鈴薯, 枸杞4:6	水果 212.6 5...8 367.4
5	四	夏威夷鳳梨炒飯 時蔬, 鳳梨, 白飯	韓式豬排 豬排(煎)	鹹豬肉小炒 鹹豬肉, 洋蔥, 豆干(炒)	紅燒洋芋 馬鈴薯, 紅蘿蔔(煮) 7:3	有機 黑糖地瓜QQ湯 地瓜, QQ	42.2.6 .2.9 76.6.1
6	五	白米飯	滋補麻油雞 雞丁, 薑片(煮)	珍菇哨子油豆腐 油豆腐, 鮮菇, 時蔬(煮) 6:2:2	皮絲白菜滷 大白菜, 豆皮(煮) 4:1	有機 金針蘿蔔湯 蘿蔔, 乾金針4:1	42.2.6 .2.8 66.4.0
9	一	燕麥飯 燕麥, 白米2:8	★香香炸雞排 雞排(炸)	燻雞絲炒玉米 (非基因) 玉米, 燻雞絲, 馬鈴薯(炒) 6:2:2	福菜滷紫芋 筍乾, 福菜, 芋頭(燉) 6:1:3	吉園園 韭香豬血湯 醃菜, 豬血, 韭菜2:6:2	126 2...6 550
10	二	白米飯	咖哩燒豚肉 豬肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔(煮)	三杯肉蓉粉絲 高麗, 粉絲, 九層塔, 絞肉	彩繪鮮瓜 鮮瓜, 時蔬(炒) 4:1	有機 紅豆湯 紅豆	水果 212.6 5...9 556.2
12	四	蝦香炒米粉	鐵路豬排 豬排(煮)	鴨血豆腐煲 豆腐, 鴨血, 金針菇(煮)	黑胡椒花椰 花椰, 紅蘿蔔(炒) 4:1	有機 筍片鮮菇湯 筍片, 鮮菇8:2	42.2.6 .2.9 66.7.0
13	五	五穀飯 五穀米, 白米	九層塔雞丁 雞丁, 九層塔(炒)	咖哩媽鈴吉 馬鈴薯, 紅蘿蔔(煮)	開陽炒高麗 高麗, 時蔬(炒)	有機 番茄豆腐湯 番茄, 豆腐4:6	42.2.6 .2.8 66.7.0
16	一	白米飯	三杯翅小腿x2 翅小腿(煮)	沙茶醬爆肉丁 (非基因豆干) 肉丁, 豆干, 洋蔥(炒) 2:6:2	木須炒鮮筍 木耳, 筍片, 紅蘿蔔(炒) 2:7:1	吉園園 山藥排骨湯 山藥, 排骨, 馬鈴薯2:4:4	212.6 5...9 556.2
17	二	芝麻飯 芝麻, 白米1:9	酥炸蝦排 蝦排(炸)	番茄蛋豆腐 番茄, 蛋豆腐(煮) 4:6	黑胡椒炒銀芽 豆苗, 紅蘿蔔, 木耳(炒) 7:2:1	有機 玉米濃湯 玉米, 奶粉, 蛋6:2:2	水果 212.6 5...8 367.4
19	四	培根蛋炒飯 培根, 蛋液, 時蔬(炒)	名廚京醬肉片 肉片, 時蔬(煮)	麥克雞塊x2 雞塊(炸)	蒜香高麗菜 高麗菜, 紅絲, 蒜頭(炒) 8:1:1	有機 山粉圓冬瓜茶 山粉圓, 冬瓜糖	42.2.6 .2.9 76.6.1
20	五	白米飯	B B Q烤雞腿 雞腿(烤)	什錦三杯豆腐 豆腐, 九層塔, 時蔬(煮)	紅燒蘿蔔車輪 麵筋, 白蘿蔔, 紅蘿蔔(燉) 1:7:2	有機 味噌小魚湯 豆腐, 海帶芽, 小魚乾	42.2.6 .2.8 66.4.0
23	一	燕麥飯 燕麥, 白米2:8	照燒腰果雞丁 雞丁, 腰果, 時蔬(炒)	番茄肉片燉菜 白飯, 肉片, 番茄, 洋蔥(煮) 6:2:1:1	大溪滷味(非基因) 豆干, 雞排, 時蔬(燉) 6:1:3	吉園園 榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲6:4	212.6 5...9 556.2
24	二	白米飯	梅干滷肉 肉丁, 筍乾, 梅菜(煮)	花枝丸+芝麻球 花枝丸, 芝麻球(炸)	鮮菇炒花椰 花椰, 鮮菇(炒) 4:1	有機 酸辣湯 豆腐, 筍絲, 蛋液6:3:1	水果 212.6 5...8 367.4
26	四	鐵板炒麵 麵條, 時蔬(炒)	嫩煎香雞排 雞排(煎)	宮保豆腐 凍豆腐, 時蔬(煮)	蒜香炒時豆 季節豆, 紅蘿蔔(炒) 4:1	有機 麻油雞湯 雞丁, 馬鈴薯, 薑片4:5.5:0.5	42.2.6 .2.9 76.6.1
27	五	白米飯	南乳炸肉 豆乳排骨酥(炸)	土豆麵筋 花生, 麵筋(煮) 2:8	腐皮羅漢齋 腐皮, 白菜, 栗子(煮) 1:8:1	有機 粉圓綠豆湯 綠豆, 粉圓	42.2.6 .2.8 66.4.0
30	一	白米飯	香菇瓜子肉 豬肉, 香菇, 碎瓜(煮)	黑輪關東煮 (非基因油豆腐) 黑輪, 油豆腐, 白蘿蔔(煮) 2:5:3	金勾蝦高麗 蝦米, 高麗(炒) 1:9	吉園園 筍絲蛋花羹 筍絲, 蛋液, 豆腐3:2:5	126 2...6 550