

歡樂世界 114年11月午餐菜單 南門國中



| 1 | | | Tel:02-265 | 19947 | | . , | | (| 泉産地 🖫 | 至/5 | | |
|---|------------|-----|------------|-----------|---|----------------|------------|--------------|----------------------|----------------------------|--|--|
| 1 | ※ ‡ | 是醒 | | | 食用,細嚼且慢嚥。魚經去 | | | | | | | |
| □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ | | | | | | | I . | 1 | | 字第008 | 067號) | |
| 1 | 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 一 | 主副系 | 副菜 一 | | 湯 | 附品 | 全務等 多点量 受收 被助/台 共同/台 于自 | 製造 (株式) (株式) (***) (**) | |
| 4 - 白飯 | 3 | _ | 白飯 | ★▲香酥雞排X1 | 筍香燉肉 | 招牌滷味 | | 鮮瓜丸子湯 | | 6.5 2.5 2. | . 5 2.0 805 | |
| 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | | | 白米 | 雞肉-炸 | 豬肉. 筍. 梅干菜-燉 | 海帶. 豆干-滷 | 斯木 | 鮮瓜. 蔬菜. 丸子 | | | | |
| | 4 | _ | 台部 | 法性 角 √1 | 咖啡維 | 未 王 | | 珍珠培掘 | | 6.5 2.4 2 | 1.7 2.0 807 | |
| □ Type 1 | 1 | | | | , | | 蔬菜 | | | | | |
| | | | | | | | 有機 | | TAP | | | |
| B DIY | 5 | Ξ | 有機白飯 | 鍋燒排骨XI | 菇菇燉雞 | 田園玉米 | | 酸菜肉片湯 | | 6.2 2.5 2. | .6 2.0 789 | |
| *** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** * | | | | 豬肉-燒 | 雞肉. 菇. 蔬菜-燉 | 玉米. 毛豆-炒 | | 蔬菜.酸菜.豬肉 | | | | |
| 10 | 6 | 四 | DIY拌麵 | →砾炸雞翃V1 | ム式打拗発肉 | 翌炒白苤 | | 味噌温 | | 6.5 2.3 3 | i, 0 2.0 813 | |
| □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ | | | *搭配打拋* | | | | 蔬菜 | | | | | |
| 10 | | | | 雞肉-炸 | | 白菜. 蔬菜-炒 | + 1de | 豆腐. 蔬菜 | | \vdash | ++ | |
| 10 - 白飯 | 7 | 五 | 白飯 | 滷雞腿X1 | 甜條豬柳 | 柴魚花椰 | | 立冬麻油雞湯 | | 6.5 2.5 2. | .7 2.0 814 | |
| 10 日版 | | | 白米 | 雞腿-滷 | 豬肉. 甜不辣-炒 | 花椰菜. 柴魚-炒 | 2712 712 | 蔬菜.雞肉 | | Ш | | |
| 11 = 白飯 | 10 | _ | 白飯 | 五香肉排X1 | ★ ▲鹹酥雞¥3 | 洁 香炒笞 | | 些角豆腐湯 | | 6.5 2.4 2 | . 7 2.0 807 | |
| 11 - 白飯 | | | | | • | | 蔬菜 | | | | | |
| □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ | | | | | | _ | 綠色 | | 優酪 | \Box | | |
| 12 | 11 | - | 白飯 | 三杯雞翅AI | 上 米 肉 耳 蚕 | 紅絲海帶 | | 冬瓜排胃汤 | | 6.3 2.5 2. | .9 2.0 809 | |
| # 内 | | | 白米 | 雞肉. 米血-燒 | 雞蛋. 玉米. 豬絞肉-炒 | 海帶. 胡蘿蔔-炒 | 2- 10- | 冬瓜. 蔬菜. 排骨 | | - | ++ | |
| 13 14 24 24 25 25 26 26 26 26 26 26 | 12 | Ξ | 有機白飯 | 醬燒魚X2 | 洋蔥肉絲 | 珍菇高麗 | | 麵線羹 | | 6.4 2.4 2. | .5 2.0 791 | |
| 13 □ 雜與例飯 | | | 有機白米 | 魚-燒 | 豬肉.洋蔥-炒 | 高麗菜. 菇. 蔬菜-炒 | 斯木 | 麵線. 蔬菜 | | | | |
| 14 五 小米飯 蜜汁翅腿X2 病烤肉酱馬鈴薯 蔬燴時瓜 有機 竹筍豬肉湯 17 一 校慶補假不供餐 15 一 香懸海苔飯 *椒鹽魚排X1 白魚 株 株 土 土 土 土 土 土 土 土 土 土 土 土 土 土 土 土 土 | 19 | | 级内尔 | 海絲排V1 | 回细肉耳 | _ | 有機 | 苗苔沮 | | | 10 20 999 | |
| 14 五 小米飯 蜜汁翅腿X2 | 19 | VSI | 無內饭 | /图 癸年7月 1 | 凹鉤闪万 | 日米圏 | 蔬菜 | 維副汤 | | 0.3 2.3 0. | 0 2.0 025 | |
| 17 | | | 白米. 雞肉 | 雞排-滷 | 豆干. 豬肉-炒 | 白菜. 蔬菜-炒 | d= 146 | 蘿蔔 | | $\vdash \vdash$ | $+\!+\!-$ | |
| 17 | 14 | 五 | 小米飯 | 蜜汁翅腿X2 | 焗烤肉醬馬鈴薯 | 蔬燴時瓜 | | 竹筍豬肉湯 | | 6.3 2.5 2. | . 8 2. 0 805 | |
| 18 | | | 白米. 小米 | 雞肉-燒 | 馬鈴薯. 豬絞肉-烤 | 時瓜. 蔬菜-炒 | 斯木 | | | | | |
| 18 | 17 | _ | <u> </u> | | | | | | | | | |
| 19 = 有機白飯 | | | 校慶補版个供養 | | | | | | | | | |
| 19 = 有機白飯 | | | | →椒酶角排V1 | | | 综名 | | | | \Box | |
| 19 三 有機白飯 麥香雞XI 五香燒肉 嗷嗷玉米 蔬菜 賴用, 紅菜 排內, 紅菜 排內 | 18 | = | 香鬆海苔飯 | | 肉燥蒸蛋 | 關東煮 | | 紅棗瘦肉湯 | | 6.5 2.5 2. | .7 2.0 814 | |
| 19 三 月機日飯 多音無A1 血音烧肉 吸吸玉示 蔬菜 風味無滴 米汁 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 | | | 白米. 香鬆 | 魚-炸 | 雞蛋. 豬絞肉-蒸 | 蘿蔔.油腐.甜不辣條-煮 | | 蔬菜. 豬肉. 紅棗 | | Ш | | |
| 20 □ 白飯 滷雞腿XI 泡菜肉片 腐皮匯菜 積機 紅豆麥片 紅豆魚片 白来 極風 油 | 19 | = | 右繼白節 | & 丞 錐 ¥1 | 五禾佐内 | 咖啡工 半 | | 国味雞温 | 果汁 | 6.3 2.5 3 | .0 2.0 814 | |
| 20 四 白飯 滷雞腿XI 泡菜肉片 腐皮匯菜 有機 紅豆麥片 紅豆 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 | 10 | _ | - | | , , | , | 蔬菜 | | 不有 | | | |
| 20 | | | | | _ | | 有機 | _ | | | | |
| 21 五 燕麥飯 ★▲卡拉雞X1 蔬拌肉絲 飄香海帶 蔬菜 大滷湯 豆腐.蔬菜 24 - 紅藜飯 鐵路排骨X1 肉燥嫩腐 白彩.紅藜飯 白彩. 紅葉飯 山麻子油 如醬 上菜糖飯肉-炒 胡蘿蔔炒蛋 蘿蔔九子湯 藍白. 九子湯 白彩. 五十. 新放肉-炒 胡蘿蔔炒蛋 蘿蔔九子湯 白彩. 大物湯 白彩. 如醬洋薯雞茸 彩繪白菜 白彩 味噌豆腐湯 解奶 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ | 20 | 四 | 白飯 | 滷雞腿XI | 泡菜肉片 | 腐皮匯菜 | | 紅豆麥片 | | 6.5 2.5 2. | .7 2.0 814 | |
| 21 立 無多版 ★▲下担無AI | | | 白米 | 雞腿-滷 | 豬肉. 白菜. 洋蔥-炒 | 黄豆芽. 腐皮. 胡蘿蔔-炒 | | 紅豆. 麥片 | | | | |
| 24 - 紅藜飯 鐵路排骨XI 肉燥嫩腐 胡蘿蔔炒蛋 綠色 蘿蔔丸子湯 益 | 21 | 五 | 燕麥飯 | ★▲卡拉雞X1 | 蔬拌肉絲 | 飄香海帶 | | 大滷湯 | | 6.5 2.4 2. | . 7 2.0 807 | |
| 24 - 紅藜飯 鐵路排骨X1 肉燥嫩腐 胡蘿蔔炒蛋 5 | | | • , | • • | | • | | | | | | |
| 1 | 24 | _ | | | | | | | | 6.5 2.4 3 | 1.0 2.0 820 | |
| 25 - 白飯 | 24 | | · | | , , , , , , | | 蔬菜 | | | | | |
| 23 | | | 白米. 紅藜 | 排骨-滷 | 豆腐.毛豆.木耳.豬絞肉-炒 | 胡蘿蔔. 雞蛋-炒 | 1.b & | 羅蔔. 丸子 | | | | |
| 自米 雜肉-燒 雜較肉, 馬鈴薯, 玉米-炒 白菜, 胡蘿蔔, 木耳-炒 豆腐, 蔬菜 光粉湯 洗粉, 肉絲, 油蔥 五 五 五 五 五 五 五 五 五 | 25 | = | 白飯 | 迷迭香肉排X1 | 奶醬洋薯雞茸 | 彩繪白菜 | | 味噌豆腐湯 | 鮮奶 | 6.3 2.5 3. | .0 2.0 814 | |
| 26 = 有機白飯 鍋滷雞排X1 海根肉絲 清香高麗 有機 | | | 白米 | 豬肉-燒. | 雞絞肉.馬鈴薯.玉米-炒 | 白菜. 胡蘿蔔. 木耳-炒 | 助人不 | 豆腐. 蔬菜 | | | | |
| 27 四 義大利麵 ★金黃炸雞翅X1 義式內醬 ★地瓜薯條X4 有機 蔬菜 玉米濃湯 玉米濃湯 玉米濃湯 玉米濃湯 玉米.馬鈴薯. 胡蘿蔔 28 五 白飯 ▲雞柳條X2 咖哩豬 什錦寬粉 蔬菜 珍菇雞湯 60 ◆全面使用非基改玉米及豆製品 ※本菜單含有豆、蛋、奶、麸質、堅果花生芝麻、甲殼、海鮮、芒果及其相關製品,不適合對其過敏體質者食用。 1 主菜種類(次/月) 主菜食材特性分析(次/月) 製菜食材特性分析(次/月) 製菜食材特性分析(次/月) 其他分析(次/月) 1 基園及 水均額 株内 株内 株内 本内類 本内類 本内類 本内類 本内類 本内類 本内類 本内類 本内類 本内有 本内有 本内有 本人方面 本人工方面 本人方面 本人工方面 本人工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工 | 96 | _ | | | _ | | 有機 | | | | 20 20 | |
| 27 四 義大利麵 ★金黄炸雞翅X1 義式肉醬 ▲地瓜薯條X4 有機 蔬菜 玉米濃湯 玉米.馬鈴薯. 胡蘿蔔 玉米.馬鈴薯. 胡蘿蔔 玉米.馬鈴薯. 胡蘿蔔 玉米.馬鈴薯. 胡蘿蔔 玉米.馬鈴薯. 胡蘿蔔 五米.馬鈴薯. 胡蘿蔔 5 23 28 28 28 五 白飯 ▲雞柳條X2 咖哩豬 什錦寬粉 蔬菜 珍菇雞湯 蔬菜 雖肉.烤 豬肉.馬鈴薯. 胡蘿蔔-炒 寬粉. 豆芽. 蔬菜.炒 蔬菜. 雞肉. 菇 上菜種類(次/月) 基額度 青椒 上菜種類(次/月) 基額度 ★均類 | 20 | _ | | | | ,, ,, | 蔬菜 | | | 6.0 2.5 2 | 8 2.0 805 | |
| 21 21 22 23 24 24 24 24 24 24 | | | 有機白米 | 難排−滷 | 海帶.豬肉-炒 | 高麗菜. 蔬菜-炒 | _L 13. | 米粉. 肉絲. 油蔥 | | ++ | + | |
| # | 27 | 四 | 義大利麵 | ★金黄炸雞翅X1 | 義式肉醬 | ▲地瓜薯條X4 | | 玉米濃湯 | | 6.5 2.4 2. | .7 2.0 807 | |
| 28 五 白飯 ▲雞柳條X2 咖哩豬 什錦寬粉 蘋菜 珍菇雞湯 白米 雞肉一烤 豬肉. 馬鈴薯. 胡蘿蔔一炒 寬粉. 豆芽. 蔬菜一炒 蔬菜. 雞肉. 菇 ◆全面使用非基改玉米及豆製品 ※本菜單含有豆、蛋、奶、麸質、堅果花生芝麻、甲殼、海鮮、芒果及其相關製品,不適合對其過敏體質者食用。 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) ##四 排房 生料食材 ▲湖理食品 ▲加工食品 ★加工食品 大油炸品 財務 | | | 義大利麵 | 難肉-炸 | 豬絞肉. 蔬菜-炒 | 地瓜薯條-烤 | 如木 | 玉米. 馬鈴薯. 胡蘿蔔 | | | | |
| 20 | 20 | x | | | | | 有機 | | | 6.5 9 = - | 20 20 000 | |
| ◆全面使用非基改玉米及豆製品 ※本菜單含有豆、蛋、奶、麩質、堅果花生芝麻、甲殼、海鮮、芒果及其相關製品,不適合對其過敏體質者食用。 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) 本類型 (素肉具 具肉具 異性) 維肉 生鮮食材 ▲面理食品 ★面理食品 ★面理食品 ★面片品 大油炸品 財務 | 46 | 五 | | | | , , | 蔬菜 | | | 3. | 0.25 | |
| 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) 並服及 東内皮 長丸 海科 財政 海科 籍內 維合 生鮮食材 ▲湖理食品 ★海路 大海路 | | | | | | | 相關製品 | | 者食用。 | Ш | | |
| 東京 | 2 /s 11 | 鱼由亚 | 主菜種類(次/ | 月) | 主菜食材特性 | 分析(次/月) | | 菜食材特性分析(次/月) | 其他分 | | | |
| | 其製品 | 海鮮 | | | | | 魚、肉類 0次 | 其他 | | | 甜湯 2次 | |



114年11月午餐菜單(素食) 南門國中

※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 主菜 一 副菜 一 主食 主副菜 青菜 附品 白飯 素蟹黃豆腐 開胃素肉燥 菇香白菜 鮮瓜素丸湯 綠色蔬菜 白米 豆腐. 南瓜. 胡蘿蔔-炒 干丁. 素絞肉. 香菇-滷 白菜. 菇. 胡蘿蔔-炒 鮮瓜. 蔬菜. 素丸 白飯 烟燒烤麩 清拌油片 醬炒年糕 珍珠撞奶 4 綠色蔬菜 白米 烤麩. 木耳. 胡蘿蔔-燒 油片絲. 蔬菜. 金針菇-炒 年糕. 黄芽-炒 TAP 咖哩馬鈴薯 有機白飯 豆干素肉絲 炒高麗菜 有機蔬菜 酸菜素肉片湯 豆奶 有機白米 馬鈴薯. 胡蘿蔔. 毛豆-燉 豆干. 素肉絲. 蔬菜-炒 高麗菜. 胡蘿蔔-炒 蔬菜.酸菜.素肉 מט 什錦炒麵 彩椒素腸 ★山藥捲X1 海帶滷味 有機蔬菜 味噌湯 麵 素腸.彩椒-炒 山藥捲-炸 海帶片. 豆干-滷 豆腐.蔬菜 白飯 鍋滷豆包 田園嫩腐 木耳筍片 立冬麻油燉湯 五 有機蔬菜 白米 豆腐. 玉米. 毛豆-炒 筍. 木耳. 胡蘿蔔-炒 蔬菜. 菇. 豆腐 10 三杯杏鮑菇 藜麥玉米 紅絲高麗 綠豆薏仁 白飯 綠色蔬菜 藜麥. 玉米-炒 高麗菜. 胡蘿蔔-炒 綠豆. 薏仁 白米 杏鮑菇.油豆腐-炒 優酪 雙色海絲 翠炒綠花 冬瓜海带湯 11 白飯 麻婆豆腐 綠色蔬菜 豆干絲. 海帶-炒 綠花椰. 木耳-炒 素絞肉. 豆腐-煮 冬瓜. 海帶 12 三 有機白飯 堅果麵腸 沙茶黑干 清香白菜 有機蔬菜 麵線羹 白菜. 胡蘿蔔-炒 麵線. 蔬菜 有機白米 麵腸. 堅果. 甜椒-炒 黑豆干. 蔬菜-炒 和風拌飯 蒲燒素鰻X1 韓式油片 雲耳鮮瓜 蘿蔔湯 13 有機蔬菜 白米. 蔬菜 油片. 豆芽. 紅蘿蔔. 木耳-煮 素鰻-燒 鮮瓜. 雲耳-炒 蘿蔔 小米飯 **蕈菇豆皮** 爆炒海帶根 价箔素肉湯 關東者 14 五 有機蔬菜 白米. 小米 豆皮. 白菜. 菇-煮 蘿蔔.油豆腐.蒟蒻-煮 海帶根-炒 竹筍.素肉 17 洋菇炒豆段 紫菜豆皮湯 白飯 咖哩燒腐 腐皮高麗 綠色蔬菜 白米 豆腐. 蔬菜-燒 豆段. 洋菇. 胡蘿蔔-炒 高麗. 腐皮-炒 紫菜. 豆皮 香鬆海苔飯 18 麻油猴頭菇 蔬菜干絲 ★馬蹄條X1 綠色蔬菜 紅棗素肉湯 干絲. 蔬菜-炒 白米. 香鬆 猴頭菇.蔬菜.豆腐-燉 馬蹄條-炸 蔬菜.素肉.紅棗 有機白飯 竹搽木耳 白果花椰 風味豆腐湯 打拋素肉 有機蔬菜 19 Ξ 果汁 有機白米 素絞肉.蔬菜-炒 竹捲. 木耳-燒 花椰菜. 白果-炒 蔬菜. 豆腐 泡菜素丸 紅豆麥片 20 白飯 沙嗲油腐 玉米方丁 有機蔬菜 素丸. 大白菜. 木耳-炒 紅豆. 麥片 豆丁. 玉米. 蔬菜-炒 白米 油腐.蔬菜-炒 菇菇炒腐 南瓜蓮子 蘿蔔湯 招牌油飯 糖醋大豆皮 21 Ŧ 有機蔬菜 糯米 豆包-燒 豆腐.菇-炒 南瓜. 蓮子. 毛豆-煮 蘿蔔 紅藜飯 燒仙草 24 滷蘭花干 彩椒素雞 什錦高麗 綠色蔬菜 白米. 紅藜 高麗菜. 胡蘿蔔. 木耳-炒 綠豆. 大豆. 仙草 蘭花干-滷 素雞. 彩椒-炒 味噌豆腐湯 25 白飯 醬燒豆皮捲 瓜仔素絞肉 鍋香炒筍 綠色蔬菜 鮮奶 豆皮捲-燒 素絞肉. 瓜仔. 干丁-滷 筍. 蔬菜-炒 豆腐. 蔬菜 有機白飯 玉米嫩腐 雙菇燉蔬 海带黑豆干 米粉湯 26 Ξ 有機蔬菜 有機白米 豆腐. 玉米-炒 菇. 蔬菜-燉 黑豆干.海带-滷 米粉.素肉絲 27 紅醬義大利麵 鍋燒腐包 蔬煮鷹嘴豆 地瓜薯條X4 有機蔬菜 玉米濃湯 義大利麵 豆包-燒 蔬菜. 鷹嘴豆-煮 地瓜薯條-烤 玉米. 馬鈴薯. 胡蘿蔔 蒟蒻白菜 家常粉絲 28 白飯 鐵板豆腐 有機蔬菜 珍菇燉湯 Ŧī.