

# TS 88 鮮美食109年11月菜單 民權國中

\*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品  
營養師：毛韻晴(營養字第6543號)  
地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號(服務電話：(02)2999-0088 / 傳真電話：(02)2999-8811)

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	青菜	湯品	全穀類	米	油	熱量	含鈣量
2	一	大麥飯 白米+大麥	高昇排肉 豬肉+洋蔥+紅蘿蔔+薑-煮	★ 炸雞腿 雞腿X1-炸	玉米炒蛋 雞蛋+玉米+紅蘿蔔+毛豆-炒	脆炒高麗 高麗菜+木耳+紅蘿蔔-炒	綠色青菜	小魚味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌+小魚乾	6.6	2.4	2.5	813	262
3	二	白飯 白米	糖醋雞 雞肉+洋蔥-燒	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	干片海根 海帶根+豆干片-炒	味噌蘿蔔 蘿蔔+蒟蒻+香菇+味噌-煮	綠色青菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜+杏鮑菇+湯排	6.2	2.7	2.3	800	240
4	三	有機白飯 白米	黑胡椒肉柳 豬肉柳+洋蔥+薑+黑胡椒-炒	腰果 四季雞丁 雞肉+四季豆+香菇+腰果-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	木耳白菜 大白菜+木耳+乾香菇-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	6.2	2.5	2.3	778	310
5	四	青醬雞肉 義大利麵 麵+雞肉+洋蔥+杏鮑菇	醋溜魚排 水煮魚排X1+醋溜醬-燒	蒜味炒雞 雞肉+地瓜+蒜-燒	貢丸 綜合滷味 白蘿蔔+貢丸X2+竹輪+香料-油	豆皮花椰 (綠+白)花椰+木耳+豆皮-炒	綠色青菜	冰 西谷米奶茶 奶茶+西谷米	6.6	2.6	2.3	832	262

11/6(五)校慶不供餐

9	一	白飯 白米	三杯雞 雞丁+杏鮑菇+九層塔-炒	醬燒虱目魚排 虱目魚排X1+甜雞醬-燒	蒜香甜不辣 甜不辣+紅蘿蔔+韭菜+蒜-炒	肉絲豆芽 綠豆芽+豬肉+木耳+紅蘿蔔-炒	綠色青菜	酸辣清湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳	6.5	2.4	2.5	806	310
10	二	玉米飯 白米+玉米	爆炒肉絲 豬肉絲+豆干片+薑-炒	滷雞排 雞排X1-油	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥+薑-炒	鄉村粉絲 冬粉+高麗菜+豬絞肉+乾香菇-炒	綠色青菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋+薑絲	6.2	2.7	2.4	800	240
11	三	有機白飯 白米	紅麴炒雞 雞丁+小黃瓜-炒	蒸肉餅 絞肉+紅蘿蔔+玉米筍+蔭瓜-蒸	鴿蛋黃瓜 大黃瓜+杏鮑菇+鴿蛋-炒	香菇四季 四季豆+紅蘿蔔+香菇-煮	有機蔬菜	白菜肉絲湯 大白菜+紅蘿蔔+木耳+豬肉絲	6.3	2.5	2.5	799	241
12	四	沙茶肉絲 白米+豬肉+洋蔥+雞蛋	蛋炒飯 豬排X1-炸	★炸豬排 雞丁+高麗菜+黑胡椒+紅蘿蔔-炒	黑胡椒雞丁 雞丁+高麗菜+黑胡椒+紅蘿蔔-炒	燒賣 燒賣X2-蒸	綠色青菜	冰綠豆 地瓜湯 綠豆+地瓜	6.2	2.5	2.6	795	262
13	五	紅藜 胚芽飯 白米+胚芽+紅藜麥	韓式醬燒雞 雞肉+洋蔥+彩椒-燒	沙嗲肉片 馬鈴薯+豬肉片+紅蘿蔔+洋蔥-煮	香菇油腐 油豆腐+香菇-油	炒高麗菜 高麗菜+蔬菜-炒	綠色青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+薑絲+湯排	6.4	2.7	2.4	814	240
16	一	小米飯 白米+小米	磨菇醬肉柳 豬肉柳+洋蔥+薑+磨菇-炒	烤雞翅 雞翅X1-烤	鮑菇海帶結 海帶結+杏鮑菇+花生-油	紅仁白花 白花椰+紅蘿蔔+木耳-炒	綠色青菜	味噌湯 洋蔥+金針菇+柴魚片	6.5	2.5	2.3	799	310
17	二	白飯 白米	沙茶魚丁 烏魚+豆捲+大白菜+洋蔥+金針菇-煮	★炸雞腿 雞腿X1-炸	炒蘿蔔糕 蘿蔔糕+高麗菜-炒	千片四季 豆干片+四季豆-炒	綠色青菜	昆布排骨湯 海帶+紅蘿蔔+湯排	6.3	2.6	2.3	811	240
18	三	有機白飯 白米	可樂滷肉 豬肉角+筍乾-油	蜜汁魚排 水煮魚排-燒	蒸蛋 雞蛋+香菇-蒸	腐皮高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳+豆皮-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋	6.2	2.7	2.4	800	241
19	四	蕃茄肉醬 義大利麵 麵+豬肉+杏鮑菇+蕃茄+玉米	滷翅小腿 翅小腿X2-油	洋蔥肉絲 豬肉絲+洋蔥+薑-炒	焗烤起司 雞蛋+馬鈴薯+紅蘿蔔+起司-烤	蝦仁蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔+木耳+蝦仁-煮	有機蔬菜	冰QQ 珍珠奶茶 珍珠+奶茶	6.3	2.5	2.5	795	262
20	五	糙米飯 白米+糙米	叉燒肉條 豬肉條X4-烤	黃金泡菜雞 大白菜+雞肉+黃金泡菜+薑-煮	魚餃綜合 白蘿蔔+魚肉+蝦球+紅蘿蔔+香菇-煮	玉米三色 玉米+紅蘿蔔+毛豆-炒	綠色青菜	竹筍雞湯 竹筍+香菇+雞骨	6.2	2.5	2.6	808	240
23	一	地瓜飯 白米+地瓜	麻油雞 雞丁+米血糕+麻油-煮	★排骨酥 排骨酥X3-炸	肉燥炒蛋 雞蛋+豬絞肉+洋蔥+青豆仁-炒	脆拌黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+木耳+小黃瓜-炒	綠色青菜	貢丸湯 白蘿蔔+玉米+貢丸片	6.3	2.6	2.2	827	241
24	二	白飯 白米	卡邦尼燉肉 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+卡邦尼醬-煮	蒲燒鯛 鯛魚排X1-蒸	滷三角 三角油豆腐 三角油豆腐+香菇+紅蘿蔔-油	川耳黃瓜 大黃瓜+川耳+紅蘿蔔-煮	綠色青菜	味噌蛋花湯 雞蛋+海帶芽+味噌+柴魚片	6.7	2.4	2.3	801	262
25	三	有機白飯 白米	柳葉魚 柳葉魚X2-烤	壽喜燒雞 雞肉+洋蔥+金針菇+香菇+薑-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+薑-炒	海帶三絲 海帶絲+白千絲+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+湯排+薑絲	5.6	2.6	2.4	818	288
26	四	嘉義 雞滷飯 白米+雞肉+豬肉+紅蔥頭	蔥燒豬排 豬排X1+蔥-煮	玉米雞丁 雞肉+玉米+紅蘿蔔+毛豆-炒	毛豆 大溪豆干 大溪豆干+毛豆-油	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+紅蘿蔔+香菇-煮	有機蔬菜	冰紅棗 枸杞銀耳湯 白木耳+枸杞+紅棗	6.4	2.4	2.5	794	240
27	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	沙茶炒雞丁 雞肉+香菇+洋蔥+薑-炒	香蒜里肌肉條 豬肉條X4-烤	蕃茄豆腐 豆腐+豬絞肉+洋蔥+蕃茄-煮	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	綠色青菜	麵線羹 麵線+金針菇+紅蘿蔔+木耳	6.3	2.7	2.4	816	262
30	一	玉米飯 白米+玉米	無骨雞排 無骨雞排X1-燒	冬瓜燜肉 豬肉+冬瓜+香菇+薑-煮	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯+薑-炒	泰式冬粉 冬粉+蕃茄+洋蔥+紅蘿蔔+九層塔-煮	綠色青菜	白菜三絲湯 大白菜+紅蘿蔔+木耳+雞骨	6.6	2.5	2.5	816	240

主菜種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)	
豆類及其製品	雞肉	豬肉	魚肉	生鮮食材	調理食品	魚肉類加工品	其他	油炸品
0次	19次	17次	6次	33次	9次	3次	3次	4次

本菜單含有蝦、芒果(附餐水果)、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用