

國立政大實小111年12月菜單



行政院衛生署HACCP認證合格廠商 編號:109 粵泰聯-陸合隆

日期	星期	主食	主菜一	副菜一	副菜二	青菜	湯	奶品	水果	豆漿	其他
1	四	香Q白飯 白米(蒸)	咖哩雞 雞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔(燉)	蒜泥肉片 豬肉,豆芽,蒜(炒)	木耳高麗菜 高麗菜,木耳(炒)	有機蔬菜	薑絲紫菜湯 紫菜,薑絲(煮)				
2	五	小米飯 白米,小米(蒸)	烤蝦排*1 蝦排(烤)	打拋豬肉 豬肉,番茄,洋蔥,九層塔(炒)	鮮炒筍絲 筍絲,胡蘿蔔,木耳(炒)	綠色蔬菜	芹菜蘿蔔湯 蘿蔔,芹菜,豬肉(煮)				
5	一	招牌炒麵 麵條,蔬菜(炒)	三杯雞 雞肉,米血糕,九層塔(炒)	蔥爆肉絲 豬肉,洋蔥(炒)	什錦豆芽 豆芽,胡蘿蔔,木耳(炒)	有機蔬菜	洋芋肉骨茶湯 豬肉,洋芋(煮)				
6	二	地瓜有機飯 有機白米,地瓜(蒸)	★鹽酥雞*3 雞肉,九層塔(炸)	豬肉豆腐 豆腐,絞肉(燒)	白菜滷 大白菜,胡蘿蔔,木耳(炒)	有機蔬菜	✓燒仙草 仙草汁,豆類(煮)	乳品			
7	三	蕎麥飯 白米,蕎麥(蒸)	蘿蔔滷肉 豬肉,蘿蔔(滷)	海帶豆干絲 海帶,豆干絲,胡蘿蔔,芹菜(煮)	蒜香花椰菜 花椰菜,蔬菜(炒)	綠色蔬菜	玉米濃湯 玉米,雞蛋,馬鈴薯(煮)				
8	四	紫米飯 白米,紫米(蒸)	里肌肉排*1 豬肉(滷)	雞肉粉絲 冬粉,高麗菜,胡蘿蔔,木耳,雞肉(炒)	番茄炒蛋 雞蛋,番茄(炒)	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜,雞肉,蔬菜(煮)	豆漿			
9	五	薏仁飯 白米,薏仁(蒸)	回鍋肉片 豬肉,回鍋豆干,高麗菜(炒)	▲海鮮卷*1 海鮮卷(烤)	田園玉米 玉米,胡蘿蔔,馬鈴薯(炒)	綠色蔬菜	味噌豆腐湯 味噌,豆腐,洋蔥(煮)				
12	一	香Q白飯 白米(蒸)	和風蒸蛋 雞蛋(蒸)	茄汁豆皮 豆皮,番茄,毛豆(燒)	腐皮高麗菜 高麗菜,腐皮,時蔬(炒)	有機蔬菜	✓黑糖地瓜 地瓜,黑糖(煮)				
13	二	薑黃有機炒飯 有機白米,咖哩粉,洋蔥,毛豆(蒸)	紅燒石斑魚 魚肉,蔬菜(燒)	白醬南瓜雞 雞肉,南瓜,玉米,奶粉(燉)	九層塔炒海帶 海帶,九層塔(炒)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄,馬鈴薯,胡蘿蔔(煮)	水果			
14	三	南瓜飯 白米,南瓜(蒸)	★炸豬排*1 豬肉(炸)	雞肉洋蔥炒蛋 雞肉,雞蛋,洋蔥(炒)	蜜汁豆腐 豆腐,彩椒(燒)	綠色蔬菜	枸杞蘿蔔湯 蘿蔔,枸杞(煮)				
15	四	小米飯 白米,小米(蒸)	泡菜肉片(不辣) 豬肉,大白菜,洋蔥,泡菜(炒)	烤翅小腿*1 翅小腿(烤)	翠炒黃芽 黃豆芽,韭菜,木耳(炒)	有機蔬菜	玉米蛋花湯 雞蛋,玉米,蔬菜(煮)	豆漿			
16	五	蕎麥飯 白米,蕎麥(蒸)	照燒雞丁 雞肉,時蔬(燒)	▲蔬炒黑輪 黑輪,芹菜,胡蘿蔔(炒)	菇香白菜 大白菜,鮮菇,胡蘿蔔(炒)	綠色蔬菜	黃瓜豬肉湯 大黃瓜,豬肉(煮)				
19	一	香Q白飯 白米(蒸)	咖哩燉肉 豬肉,馬鈴薯,胡蘿蔔(燉)	烤雞塊*3 雞肉(烤)	木耳扁蒲 扁蒲,木耳,胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	筍片湯 筍片,胡蘿蔔,木耳(煮)				
20	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	糖醋石斑魚 魚肉,蔬菜(燒)	古早味肉燥 豬肉,干丁,瓜仔(煮)	地瓜薯條*4 薯條(烤)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋(煮)	水果			
21	三	燕麥飯 白米,燕麥(蒸)	沙茶肉片 豬肉,洋蔥(炒)	迷迭香炒雞 雞肉,馬鈴薯(炒)	關東煮 蘿蔔,米血糕,丸子,油豆腐,豆段(煮)	綠色蔬菜	榨菜肉絲湯 豬肉,榨菜(煮)				
22	四	紅醬義大利麵 義大利麵,豬肉,洋蔥(炒)	★炸虱目魚排*1 魚排(炸)	豬肉玉米炒蛋 豬肉,雞蛋,玉米(炒)	胡蘿蔔花椰菜 花椰菜,胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	✓冬至紅豆湯圓 紅豆,湯圓(煮)	豆漿			
23	五	紅藜飯 白米,紅藜(蒸)	宮保雞丁(不辣) 雞肉,馬鈴薯,紅椒片,乾花生(炒)	白菜肉羹 豬肉,白菜,蔬菜(炒)	綜合滷味 海帶,豆干(滷)	綠色蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜,薑絲(煮)				
26	一	薏仁飯 白米,薏仁(蒸)	菇菇蒸蛋 雞蛋,鮮菇(蒸)	豆沙包*1 豆沙包(蒸)	干丁四色 豆干,毛豆,玉米,胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	✓綠豆西米露 綠豆,西谷米(煮)	履歷豆漿			
27	二	香鬆有機飯 有機白米,香鬆(蒸)	壽喜燒肉片 豬肉,白菜,蔬菜(燒)	▲海苔粉花枝丸*2 花枝丸(烤)	蘿蔔海帶 蘿蔔,海帶(煮)	有機蔬菜	日式味噌湯 味噌,豆腐,洋蔥(煮)	乳品			
28	三	芝麻飯 白米,芝麻(蒸)	梅干扣肉 豬肉,梅干菜,筍(燒)	番茄豆腐 豆腐,番茄(炒)	家常寬粉 寬粉,高麗菜,蔬菜(炒)	綠色蔬菜	鮮筍肉絲湯 鮮筍,豬肉,胡蘿蔔(煮)				
29	四	香Q白飯 白米(蒸)	滷排骨*1 排骨(滷)	雞茸毛豆炒蛋 雞蛋,雞肉,毛豆(炒)	清炒大白菜 大白菜,胡蘿蔔,木耳(炒)	有機蔬菜	昆布豬肉湯 昆布,豬肉,蔬菜(煮)	豆漿			
30	五	十穀飯 白米,九穀(蒸)	乾燒雞肉 雞肉,蔬菜(燒)	竹筍炒肉絲 豬肉,竹筍,蔬菜(炒)	蒜香條豆 豆段,彩椒(炒)	綠色蔬菜	黃瓜丸子湯 大黃瓜,丸子(煮)				

※備註:本菜單含有蛋、奶、堅果花生芝麻、甲殼、海鮮及其相關製品,不適合對其過敏體質者食用。全面採用優良認證食材,使用非基因改造玉米及豆製品,若想了解更多詳細的資料歡迎至食材登錄平台查看。

豆類及其製品		主菜種類(次/月)		副菜種類(次/月)		其他分析(次/月)	
2次	4次	9次	6次	22次	2次	3次	4次