台北市中山國民小學102年八、九月份菜單

★榮獲行政院衛生署授證食品安全管制HACCP優良廠商（編號145）

★榮獲台北市政府衛生局衛生優良自主管理ok標章 電話：2790-0500

公司地址：台北市內湖區新明路321巷10弄12號 傳真：2793-5664

電子信箱：**tian\_ren66@yahoo.com.tw**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **星期** | **菜　　　　　　　 　　 　色** | 低年級 | 中高年級 |
| 8/30 | 五 | 五穀飯 | 咖哩雞丁雞丁、馬K煮 | 紅糟魚條土魠魚炸 | 海帶香絲海帶絲、豆芽炒 | 西芹彩椒西芹、彩椒炒 | 青菜綠 | 每餐提供熱量為六百五十大卡◎主食類4份肉魚豆蛋類2.5份油脂類2.5份蔬菜類1.5份 |  每餐提供熱量為七百五十大卡◎主食類5份肉魚豆蛋類2.5份油脂類3份蔬菜類1.5份 |
| 9/2 | 一 | 糙米飯 | 香烤雞腿雞腿烤 | 紅燒獅子頭肉丸滷 | 香脆玉絲竹筍、木耳炒 | 蜜汁豆包豆包煮 | 青菜綠 |
| 3 | 二 | 白飯 | 黑椒豬柳豬肉、洋蔥炒 | 蒟蒻黃瓜黃瓜、蒟蒻炒 | 干片肉絲干片、肉絲炒 | 花枝條花枝炸 | 青菜綠 |
| 5 | 四 | 海鮮焗烤麵＊檸檬烤雞＊地瓜薯條＊蟹黃燒賣＊青菜綠麵、蝦仁、三色豆烤＊雞肉烤＊地瓜炸＊燒賣蒸 |
| 6 | 五 | 白飯 | 三杯雞丁雞丁、九層塔炒 | 芹菜木耳芹菜、木耳炒 | 香滷筍絲筍絲、卜菜滷 | 日式蒸蛋蛋、三色豆蒸 | 青菜綠 |
| 9 | 一 | 白飯 | 羅勒烤雞雞排烤 | 筍燴豆腐豆腐、筍片燴 | 田園咖哩馬K、紅K煮 | 炒筊白筍筊白筍炒 | 青菜綠 |
| 10 | 二 | 燕麥飯 | 金喜滷肉排豬肉滷 | 洋蔥炒蛋蛋、洋蔥炒 | 脆炒海帶絲海帶絲、洪K炒 | 泡菜百葉泡菜、百葉炒 | 青菜綠 |
| 12 | 四 | 白飯 | 蘑菇豬柳豬肉、洋菇炒 | 火腿炒蛋蛋、火腿炒 | 白菜粉絲白菜、冬粉炒 | 雞茸玉米玉米、雞肉炒 | 青菜綠 |
| 13 | 五 | 香菇油飯 | 卡啦雞排雞排炸 | 木須胡瓜胡瓜、木耳炒 | 錦繡魷魚羹魷魚羹、三色豆炒 | 螞蟻上樹冬粉、高麗菜炒 | 青菜綠 |
| 14 | 六 | 白飯 | 壽喜燒肉豬肉、柴魚炒 | 麥克雞塊雞塊炸 | 三色玉米玉米、紅K、青豆炒 | 香菇瓠瓜瓠瓜、香菇炒 | 青菜綠 |
| 16 | 一 | 芝麻香飯 | 洋蔥豬柳豬肉、洋蔥炒 | 紅參炒蛋蛋、紅K炒 | 毛豆干丁干丁、毛豆炒 | 蛤蜊絲瓜絲瓜、蛤蜊炒 | 青菜綠 |
| 17 | 二 | 白飯 | 香滷肉排豬肉滷 | 翠玉黃瓜黃瓜、紅K炒 | 香菇蘿蔔蘿蔔、香菇滷 | 塔香杏鮑菇杏鮑菇、九層塔炒 | 青菜綠 |
| 23 | 一 | 白飯 | 藍帶豬排豬排、起司炸 | 雞茸玉米玉米、雞肉炒 | 客家小炒芹菜、肉絲、豆干炒 | 香菇瓠瓜瓠瓜、香菇炒 | 青菜綠 |
| 24 | 二 | 胚芽飯 | 京醬豬排豬排滷 | 三杯海茸海茸、九層塔炒 | 麻婆豆腐豆腐炒 | 吐魠魚條魚條炸 | 青菜綠 |
| 26 | 四 |  一般餐 義式肉醬麵＊香烤雞腿＊綜合滷味＊窯烤地瓜＊青菜綠麵、三色豆、豬肉煮＊雞腿烤＊豆干、海帶、丸子滷＊地瓜烤＊四季豆炒 蔬食餐 蘑菇茄汁麵＊芋頭包＊綜合滷味＊奶油玉米＊青菜綠蘑菇、麵煮＊芋頭包蒸＊海帶、豆干滷＊玉米炒 |
| 27 | 五 | 白飯 | 咖哩嫩雞雞丁、馬K煮 | 蜜汁叉燒豬肉烤 | 螞蟻上樹冬粉、高麗菜炒 | 和風鮮菇香菇、彩椒炒 | 青菜綠 |
| 30 | 一 | 五穀飯 | 照燒豬柳豬肉、柴魚炒 | 白菜豆皮白菜、豆皮炒 | 佛跳牆栗子、竹筍、芋頭、排骨滷 | 塔香茄子茄子、九層塔炒 | 青菜綠 |

台北市中山國民小學102年十月份菜單

★榮獲行政院衛生署授證食品安全管制HACCP優良廠商（編號145）

★榮獲台北市政府衛生局衛生優良自主管理ok標章 電話：2790-0500

公司地址：台北市內湖區新明路321巷10弄12號 傳真：2793-5664

電子信箱：**tian\_ren66@yahoo.com.tw**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **星期** | **菜　　　　　　　　　 　色** | 低年級 | 中高年級 |
| 1 | 二 | 紫米飯 | 黑椒豬柳豬肉、洋蔥炒 | 芹菜干絲芹菜、干絲、木耳、紅蘿蔔炒 | 芋頭三色芋頭、紅K、青豆仁炒 | 章魚燒章魚燒烤 | 青菜綠 |  每餐提供熱量為六百五十大卡◎主食類4份肉魚豆蛋類2.5份油脂類2.5份蔬菜類1.5份 | 每餐提供熱量為七百五十大卡◎主食類5份肉魚豆蛋類2.5份油脂類3份蔬菜類1.5份 |
| 3 | 四 | 海鮮焗烤麵＊檸檬烤雞＊珍珠丸＊地瓜薯條＊青菜綠焗烤麵烤+雞肉烤+珍珠丸蒸+地瓜炸 |
| 4 | 五 | 五穀飯 | 黃金雞腿雞腿炸 | 火腿炒蛋蛋、火腿炒 | 鮮燴胡瓜胡瓜、木耳炒 | 綜合滷味海帶、甜條滷 | 青菜綠 |
| 7 | 一 | 鳳梨炒飯＊金喜肉排＊海苔香鬆＊三色玉米＊士林香腸＊青菜綠白飯、鳳梨、蛋炒+豬肉滷+香鬆炒+玉米、毛豆、紅蘿蔔炒+香腸烤 |
| 8 | 二 | 地瓜飯 | 卡啦雞排雞排炸 | 咖哩洋芋馬鈴薯、紅蘿蔔、青豆仁炒 | 木須蒲瓜蒲瓜、木耳炒 | 紅燒肉豬肉烤 | 青菜綠 |
| 11 | 五 | 義式肉醬麵＊迷迭香烤雞＊珍珠丸＊滷味雙拼＊青菜綠肉醬、麵煮＊雞排烤＊珍珠丸蒸＊海帶、豆干滷 |
| 14 | 一 | 白飯 | 泡菜燒肉豬肉、泡菜炒 | 麥克雞塊雞塊炸 | 芹菜三絲芹菜、干絲、紅K炒 | 佛跳牆栗子、芋頭、筍片、鳥蛋滷 | 青菜綠 |
| 15 | 二 | 白飯 | 咖哩雞丁雞丁、馬K煮 | 海帶三絲海帶、黃豆芽、紅K炒 | 紅糟魚條×2吐魠魚炸 | 白菜麵筋白菜、麵筋炒 | 青菜綠 |
| 17 | 四 | 白飯 | 碳烤雞腿雞腿烤 | 番茄炒蛋蛋、番茄炒 | 彩椒雙菇香菇、杏鮑菇、彩椒炒 | 馬蹄條馬蹄條炸 | 青菜綠 |
| 18 | 五 | 胚芽飯 | 金喜肉排豬肉滷 | 脆瓜仔肉豬肉、花瓜滷 | 蒟蒻黃瓜黃瓜、蒟蒻炒 | 咖哩冬粉冬粉、高麗菜炒 | 青菜綠 |
| 21 | 一 | 糙米飯 | 西式燉肉豬肉、馬鈴薯燉 | 吐魠魚條×2吐魠魚炸 | 紅絲高麗高麗菜、紅蘿蔔炒 | 彩椒玉筍彩椒、玉米筍炒 | 青菜綠 |
| 22 | 二 | 什錦炒飯＊紅燒烘肉＊泡菜百頁＊銀芽三絲＊青菜綠飯、肉絲、毛豆、蛋炒+豬肉滷+百葉、泡菜炒+豆芽、紅K、木耳炒 |
| 24 | 四 | 一般餐 蘑菇肉醬麵＊卡啦雞排＊綜合滷味＊奶油玉米＊青菜綠蘑菇、麵煮＊雞堡炸＊海帶、豆干滷＊玉米炒蔬食餐 芝麻香飯＊香菇烤麩＊日式蒸蛋＊香菇蒲瓜＊青菜綠香菇、烤麩滷＊蛋、魚板蒸＊香菇、蒲瓜炒 |
| 25 | 五 | 香菇油飯 | 藍帶豬排豬排、起司炸 | 雞茸玉米玉米、雞肉炒 | 芹菜豆干芹菜、紅蘿蔔、豆干炒 | 香滷筍絲筍絲滷 | 青菜綠 |
| 28 | 一 | 燕麥飯 | 羅勒烤雞雞排烤 | 麻婆豆腐豆腐、豬肉炒 | 香菇瓠瓜瓠瓜、香菇炒 | 蘿蔔海帶蘿蔔、海帶滷 | 青菜綠 |
| 29 | 二 | 胚芽飯 | 沙茶燒肉豬肉、洋蔥炒 | 芋頭三色芋頭、玉米、干丁炒 | 西芹麵腸西芹、麵腸炒 | 黑椒雞柳條雞柳條炸 | 青菜綠 |
| 31 | 四 | 火腿炒飯＊香烤小雞腿＊海苔肉鬆＊黃豆芽三絲＊白菜豆皮＊青菜綠飯、火腿、毛豆、蛋炒＊小雞腿烤＊肉鬆＊黃豆芽、木耳、紅蘿蔔炒+白菜、豆皮炒 |