臺北市濱江國民小學
115年11月份 學校午餐菜單

★本廚房一律使用國內CAS在地豬肉食材

編號	日期	星期	主食	副食			湯	水果	全穀根莖類	豆魚蛋肉類	蔬菜	水果	乳品	油脂與堅果油脂類	熱量	鈉	鈣
									(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(kcal)	(mg)	(mg)
1	11/2	一	茄汁義大利麵	*精選蜜汁豬排	*茄汁什錦	有機黑葉白菜	南瓜濃湯	水果	4.6	2.3	1.3	1.0	0.0	2.5	685	800	127
2	11/3	二	胚芽有機米飯	*地瓜燒排骨	番茄炒蛋	有機味美菜	綠豆粉圓湯	水果	5.0	2.6	1.3	1.0	0.0	2.6	740	800	162
3	11/4	三	燕麥飯	春川炒雞	佃煮蘿蔔	油菜	海芽芽菜湯	水果	4.8	2.2	1.8	1.0	0.0	2.5	704	800	138
4	11/5	四	雜糧飯	*洋蔥肉片	*玉米肉末	有機小白菜	番茄豆腐湯	水果	4.6	2.4	1.5	1.0	0.0	2.5	697	800	124
5	11/6	五	小米飯	麻油雞	南瓜燒豆腐	青江菜	柴魚蘿蔔湯	水果	4.8	2.4	1.6	1.0	0.0	2.8	727	800	137
柴魚蘿蔔湯含有「柴魚」，不適合對其過敏體質者食用																	
6	11/9	一	地瓜飯	*京醬豬柳	*有機菇燴白菜	有機青江菜	黃瓜雞骨湯	水果	4.2	2.1	2.1	1.0	0.0	2.6	666	800	82
7	11/10	二	咖哩燴麵	精選香酥魚排	*咖哩什錦	有機小白菜	青菜豆腐湯	乳品	4.6	2.6	1.2	0.0	0.8	2.9	798	800	105
8	11/11	三	糙米飯	塔香嫩雞	*黃瓜燴雙菇	空心菜	紫菜蛋花湯	水果	4.5	2.4	1.7	1.0	0.0	2.6	700	800	202
9	11/12	四	紫米飯	*南瓜燉肉	麻油時蔬	有機白松菜	味噌黃芽湯	水果	4.7	2.3	1.7	1.0	0.0	2.5	702	800	123
10	11/13	五	蔬食日:香鬆飯	玉米炒蛋	蜜汁豆干	莧菜	酸辣湯	水果	4.2	2.5	1.3	1.0	0.0	2.7	681	800	584
11	11/16	一	燕麥飯	親子丼	*花椰芽菜	有機黑葉白菜	冬瓜薏仁湯	水果	4.6	2.0	2.1	1.0	0.0	2.5	682	800	135
12	11/17	二	糙米有機米飯	*洋芋燉肉	*鮮蔬魚丸	有機青松菜	味噌豆腐湯	履歷豆漿/水果	4.4	2.4	1.6	1.0	0.0	2.6	690	800	156
13	11/18	三	台式瓜仔肉飯	精選古早味滷雞腿	*瓜仔肉燥	小白菜	鸚嘴豆時蔬湯	水果	4.0	2.7	1.3	1.0	0.0	2.5	673	800	105
14	11/19	四	小米飯	酥炸魚丁	洋芋炒蛋	有機小松菜	*玉米蘿蔔湯	水果	4.2	3.0	1.1	1.0	0.0	3	727	800	100
15	11/20	五	芝麻飯	咖哩雞丁	塔香油腐	油菜	海芽蛋花湯	水果	4.3	2.9	1.1	1.0	0.0	2.5	704	800	213
16	11/23	一	校慶體表會補假														
17	11/24	二	雜糧有機米飯	蠔香雞丁	*奶香綠花	有機味美菜	紫菜蘿蔔湯	乳品	4.5	2.1	2.1	0.0	0.8	2.6	762	800	109
18	11/25	三	胚芽飯	*黑胡椒豬柳	小魚干片	青江菜	羅宋湯	水果	4.6	3.0	1.7	1.0	0.0	2.7	756	800	110
19	11/26	四	肉絲蛋炒飯	*精選御賞豬排		有機荷葉白菜	黑糖地瓜湯	水果	4.5	2.1	1.0	1.0	0.0	2.5	655	800	90
20	11/27	五	芝麻飯	*三杯雞丁	*咖哩豆腐	空心菜	金茸時蔬湯	水果	4.7	2.7	1.3	1.0	0.0	2.5	722	800	103
21	11/30	一	南瓜飯	*佛跳牆	*玉米干丁	有機小白菜	番茄豆腐蛋花湯	水果	4.5	2.5	1.6	1.0	0.0	2.6	705	800	237

※菜單內容請上『校園食材登錄平臺』網頁查詢

※本廚房烹調時會使用柴魚片、蝦皮，不適合對其過敏體質者食用

※菜色中含有豬肉，以*作為標記

臺北市濱江國民小學
115年11月份 學校午餐菜單(素)

★本廚房一律使用國內CAS在地豬肉食材

編號	日期	星期	主食	副食			湯	水果	全穀根莖類	豆魚蛋肉類	蔬菜	水果	乳品	油脂與堅果油脂類	熱量	鈉	鈣
									(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(kcal)	(mg)	(mg)
1	11/2	一	茄汁義大利麵	精選蜜汁長素鵝	茄汁什錦	有機黑葉白菜	南瓜濃湯	水果	4.6	2.3	1.3	1.0	0.0	2.5	685	800	127
2	11/3	二	胚芽有機米飯	地瓜燒油腐	番茄炒蛋	有機味美菜	綠豆粉圓湯	水果	5.0	2.6	1.3	1.0	0.0	2.6	740	800	162
3	11/4	三	燕麥飯	春川炒豆干	佃煮蘿蔔	油菜	海芽芽菜湯	水果	4.8	2.2	1.8	1.0	0.0	2.5	704	800	138
4	11/5	四	雜糧飯	照燒百頁	玉米干丁	有機小白菜	番茄豆腐湯	水果	4.6	2.4	1.5	1.0	0.0	2.5	697	800	124
5	11/6	五	小米飯	麻油素雞	南瓜燒豆腐	青江菜	雙喜蘿蔔湯	水果	4.8	2.4	1.6	1.0	0.0	2.8	727	800	137
6	11/9	一	地瓜飯	京醬干絲	有機菇燴白菜	有機青江菜	黃瓜紅片湯	水果	4.2	2.1	2.1	1.0	0.0	2.6	666	800	82
7	11/10	二	咖哩燴麵	塔香油腐	咖哩什錦	有機小白菜	青菜豆腐湯	乳品	4.6	2.6	1.2	0.0	0.8	2.9	798	800	105
8	11/11	三	糙米飯	鮑菇豆干	黃瓜燴雙菇	空心菜	紫菜蘿蔔湯	水果	4.5	2.4	1.7	1.0	0.0	2.6	700	800	202
9	11/12	四	紫米飯	南瓜燒豆包	麻油時蔬	有機白松菜	味噌黃芽湯	水果	4.7	2.3	1.7	1.0	0.0	2.5	702	800	123
10	11/13	五	蔬食日:香鬆飯	玉米涼薯炒蛋	蜜汁豆干	莧菜	酸辣湯	水果	4.2	2.5	1.3	1.0	0.0	2.7	681	800	584
11	11/16	一	燕麥飯	醬燒大溪豆干	花椰芽菜	有機黑葉白菜	冬瓜薏仁湯	水果	4.6	2.0	2.1	1.0	0.0	2.5	682	800	135
12	11/17	二	糙米有機米飯	洋芋燒麵腸	鮮蔬凍腐	有機青松菜	味噌豆腐湯	優壓豆漿/水果	4.4	2.4	1.6	1.0	0.0	2.6	690	800	156
13	11/18	三	台式瓜仔肉飯	香滷蘭花干	瓜仔肉燥	小白菜	鸚嘴豆時蔬湯	水果	4.0	2.7	1.3	1.0	0.0	2.5	673	800	105
14	11/19	四	小米飯	酥炸油腐	洋芋炒蛋	有機小松菜	玉米蘿蔔湯	水果	4.2	3.0	1.1	1.0	0.0	3	727	800	100
15	11/20	五	芝麻飯	咖哩百頁	海絲拌干絲	油菜	海芽白菜湯	水果	4.3	2.9	1.1	1.0	0.0	2.5	704	800	213
16	11/23	一	校慶體表會補假														
17	11/24	二	雜糧飯	蠔香素雞	奶香綠花	有機味美菜	紫菜蘿蔔湯	乳品	4.5	2.1	2.1	0.0	0.8	2.6	762	800	109
18	11/25	三	胚芽飯	黑胡椒麵腸	蘿蔔干豆干	青江菜	羅宋湯	水果	4.6	3.0	1.7	1.0	0.0	2.7	756	800	110
19	11/26	四	素時蔬炒飯	滷香素魚排		有機荷葉白菜	黑糖地瓜湯	水果	4.5	2.1	1.0	1.0	0.0	2.5	655	800	90
20	11/27	五	芝麻飯	三杯豆干	咖哩豆腐	空心菜	金茸時蔬湯	水果	4.7	2.7	1.3	1.0	0.0	2.5	722	800	103
21	11/30	一	南瓜飯	素佛跳牆	玉米干丁	有機小白菜	番茄豆腐湯	水果	4.5	2.5	1.6	1.0	0.0	2.6	705	800	237

※菜單內容請上『校園食材登錄平臺』網頁查詢