



Tel:02-26519947



# 台北市立信義國中

109年02月菜單



行政院衛生署HACCP認證合格廠商 編號:109 營養師:蔡孟融

地址:台北市南港路三段149巷49弄12號

日期	星期	主食	主菜一	副菜一	副菜二		湯	附品	主食/份	豆蛋魚肉/份	油脂/份	蔬菜/份	熱量/大卡
25	二	香Q米飯 白米(蒸)	馬鈴薯燉肉 豬肉.馬鈴薯(煮)	糖醋燒雞 雞肉(燒)	螞蟻上樹 冬粉.時蔬(炒)	青菜	海芽味噌湯 海芽.味增(煮)	乳品	6.5	2.7	2.8	2.2	839
26	三	香Q米飯 白米(蒸)	京醬肉絲 豬肉(炒)	烤腿排*1 雞肉(烤)	日式蒸蛋 蛋(蒸)	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜(煮)		6.3	2.9	2.6	1.7	818
27	四	咖哩炒麵 麵.時蔬(炒)	蜜汁雞腿*1 雞肉(烤)	★香酥魚排*1 魚肉(炸)	蝦皮蒲瓜 蒲瓜.蝦皮(炒)	青菜	花生麥片湯 花生.麥片(煮)		6.3	2.8	2.7	2.0	823

備註：本公司青菜採契約耕種，因氣候及採收期等因素本月份當季蔬菜如(小白菜、菠菜、油菜、青江菜、芥白菜)

主菜種類(次/月)			生菜食材特性(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)	
豆類及其製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	△加工食品	★油炸品	甜湯	
0次	0次	2次	1次	3次	0次	1次		1次