

臺北市大同國小學校午餐供應委員會

會議記錄

時間：112年08月28日(週) 上午 9時 30分

地點：會議室

主席：勵秀貞主任

記錄：許雲卿

出席人員及列席人員：詳見會議出席人員簽到表

會議內容：

壹、主席致詞

一、謝謝各位委員撥冗出席會議，要感謝大家這學年為學校午餐安全品質把關，午餐需要各位監督及並提供寶貴意見讓午餐更好。

二、本次會議的主要目的在於：

議題一：審核112年10、11月份菜單

貳、提案討論

議題一：審核112年10、11月份菜單。

決議：審核後112年10、11月份菜單及食材明細如附件，素食隨葷食菜單滾動修正。
並提至群組午餐供應委員會會議決議。

散會時間：112年08月28日(週一) 上午 10時 00分

營養師

營養師許雲卿

衛生組長

教師兼衛生組長葉香螢

學務主任

教師兼學務處主任勵秀貞

校長

臺北市大同區大同國民小學
校長許政智

臺北市大同區大同、大龍、延平、蓬萊國民小學 112年10月份午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	全穀類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類 (份)	水果類 (份)	鈣含量 (mg)	熱量 (大卡)	
2	一	黑芝麻飯	*奶油玉米炒蛋	*鮮筍豆腐羹	北農有機青菜	薑絲冬瓜湯	4.5	2.2	1.8	2.5	1.0	262	698	
3	二	*海陸什錦炒麵+腐乳燒肉+北農有機青菜+*青菜蛋花湯						4.2	2.3	1.2	3.0	1.0	365	692
4	三	糙米飯	塔香椒鹽魚丁	肉燥馬鈴薯	時蔬	高麗菜肉骨茶湯	4.6	3.0	1.5	3.0	1.0	204	780	
5	四	*鳳梨野菇蛋酥炒飯(有機白米)+蒜香豬排X1+北農有機青菜+番茄羅宋湯						4.5	2.0	1.3	3.0	1.0	109	693
6	五	紅藜麥飯	川耳小黃瓜燴雞	滷味 (蘿蔔, 油豆腐, 海帶結)	時蔬	* (熱) 綠豆牛奶西米露	4.3	2.0	1.5	2.5		431	601	
9	一	國慶日~雙十連假 不供餐						0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0
10	二	國慶日~雙十連假 不供餐						0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0
11	三	葵瓜子飯	*沙茶洋蔥肉片	客家小炒	時蔬	*塔香味噌蛋花湯	4.2	3.3	1.0	2.5	1.0	272	739	
12	四	毛豆仁蒸麥粒飯	*番茄雞蛋豆腐	香酥麥克雞塊X3	北農有機青菜	筍仔湯	5.0	2.0	1.1	3.0	1.0	319	723	
13	五	有機白米飯	三杯魚丁	*木須鮮菇炒蒲瓜	時蔬	薑絲海芽豆皮湯	4.6	2.5	1.0	3.0	1.0	324	730	
16	一	紅藜小米飯	瓜仔蔥香肉燥	紅蘿蔔炒蛋	北農有機青菜	大黃瓜湯	5.0	2.0	1.4	3.0		347	670	
17	二	*DHA鮭魚蛋炒飯(有機白米)+可樂滷雞排X1+北農有機青菜+*(熱)地瓜芋頭牛奶						4.2	2.0	1.0	3.0	1.0	277	664
18	三	芝麻糙米飯	*阿翁師避風塘炒雞	鮮菇紅棗大白菜	時蔬	海帶小魚干湯	5.0	2.0	1.0	2.5	1.0	286	698	
19	四	有機白米飯	和風馬鈴薯燉肉	雞肉絲炒花椰	北農有機青菜	黃芽黑珍菇湯	5.0	2.0	1.0	3.0	1.0	265	720	
20	五	大麥仁飯	香酥魚片X1	芋香玉米肉茸	時蔬	*豆腐蛋花湯	4.6	2.0	1.0	3.0	1.0	204	692	
23	一	海苔葵瓜子飯	甘味鹽燻燒豬柳	*香嫩蒸蛋	北農有機青菜	味噌蘿蔔湯	4.5	2.1	1.0	3.0	1.0	251	693	
24	二	有機白米飯	照燒棒棒腿X1	絲瓜炒肉片	北農有機青菜	*番茄蛋花湯	4.2	2.0	1.0	3.0	1.0	307	664	
25	三	胚芽米飯	糖醋魚丁	螞蟻上樹	時蔬	紫菜豆腐湯	4.5	2.0	1.0	2.4	1.0	256	658	
26	四	蒜香蘿勒青醬通心麵+主廚滷雞排X1+北農有機青菜+*奶香玉米濃湯						4.0	2.0	1.0	3.0		265	590
27	五	糙米有機白米飯	方干滷肉	海山醬關東煮 (黑輪, 白蘿蔔, 海帶)	時蔬	木耳針菇湯	4.6	2.0	1.0	3.0	1.0	204	692	
30	一	*沙茶醬雞肉絲玉米炒飯(有機白米)+筍干扣肉片+北農有機青菜+薑汁地瓜甜湯						5.0	2.0	2.8	3.0	1.0	184	765
31	二	有機白米飯	蔥蒜燒雞	滷肉絲高麗菜	北農有機青菜	*堅果南瓜濃湯	5.0	2.6	1.7	2.5		293	700	

教育部-學校午餐食物內容及營養基準
單位：每人每日應供應份數(一週平均數)

1-3年級 4.5 2.0 1.5 2.0 1.0 0 650
4-6年級 5.0 2.0 2.0 2.5 1.0 0 750

☆食材來源:本公司食材均選用通過CAS、HACCP認證之合格廠商
☆菜色之食材內容如遇氣候因素而有變動,敬請見諒!
☆菜單中「(腦)」記號為健腦食材,「(蔬)」記號為蔬食日,「(特)」記號為特餐,「(機)」記號為有機日
☆本月保久乳供應日:10/06(五)、10/16(一)、10/26(四)、10/31(二)各供應保久乳一瓶
☆每週二供應北農有機白米一次
☆每週一、二、四供應北農有機青菜一次
☆本月三章履歷豆奶供應日為10/30(一)
☆目前所提供之豆製品、玉米粒、黃豆、毛豆皆為非基因改造食材
☆易致過敏原食材:蛋、蝦、蟹、芒果、花生、牛奶及其製品。「*」記號為易過敏原食材
☆本月有機青菜種類:空心菜、小松菜、荷蘭白菜、黑葉白菜、山菠菜、小白菜、味美菜、青松菜、油江菜
☆本月蔬菜種類:油菜、茼蒿菜、青江菜、小白菜、空心菜...等當季蔬菜
☆本月水果種類:木瓜、葡萄、香蕉、芭樂、西瓜、哈密瓜...等當季水果
☆本月魚肉供應日:10/04、13、20、25-魚肉仍有可能含有細刺,請小心食用
☆本月蔬食供應日:10/02、10/12

☆本月菜單每日所提供之平均鈣含量為270mg ☆本月菜單每日所提供的平均鈉含量為832mg

◆供應之乳品一瓶熱量約130大卡 請於當餐飲用完畢!
午餐菜色照片及食材明細,可上『校園食材登錄平臺』查詢!

☆本校一律使用臺灣國產豬肉食材

大同國小校營養師:許雲卿 廚房委外廠商主廚:翁維鎮 廚房委外廠商營養師:李燕韻 廚房電話:02-2690-6774 廚房委外廠商:維鮮美(股)公司

112年10月食材明細表

日期	菜餚	總食材	烹調方式
10月2日	黑芝麻飯	白米80g+黑芝麻粒0.3g	蒸
週一	*奶油玉米炒蛋	殺菌全液蛋55g+冷凍玉米粒28g+洋蔥小丁8g+無鹽奶油	炒
	*鮮筍豆腐羹	非基改板豆腐大丁70g+筍絲18g+黑珍珠菇(切)6g+紅蘿蔔絲4g+沙茶醬	燴
	北農有機青菜	有機青菜80g	燙
	薑絲冬瓜湯	冬瓜中丁35g+龍骨丁4g	煮
10月3日	海陸什錦炒麵	黃油麵120g+豬肉絲8g+青江菜(切)8g+洋蔥絲8g+冷凍魷魚圈(切)8g+紅蘿蔔絲2g+木耳絲2g+匈牙利紅椒粉+蒜粉	煮+拌炒
週二	腐乳燒肉	豬肉角65g+芋頭大丁23g+非基改凍豆腐中丁12g+非基改不辣豆腐乳	燉燒
	北農有機青菜	有機青菜80g	燙
特餐日	青菜蛋花湯	小白菜段18g+洗選蛋12g	煮
10月4日	糙米飯	白米62g+糙米18g	蒸
週三	塔香椒鹽魚丁	魚丁100g+地瓜大丁30g+九層塔(切)+蒜粗	炸
	肉燥馬鈴薯	馬鈴薯粗絲70g+芋頭粗絲12g+豬絞肉6g	炒
	時蔬	時蔬75g	燙
	高麗菜肉骨茶湯	高麗菜小丁30g+龍骨丁4g+臺灣肉骨茶包	煮
10月5日	*鳳梨野菇蛋酥炒飯	有機白米60g+胚芽米12g+黑糯米8g+冷凍三色豆6g+洋蔥小丁10g+杏鮑菇(切)10g+生鮮鳳梨(切)6g+洗選蛋3g	蒸+拌炒
週四	蒜香豬排X1	冷凍大排約 75g/片+蒜末+青蔥0.6g	滷
	北農有機青菜	有機青菜80g	燙
特餐日	番茄羅宋湯	番茄小丁18g+金針菇8g+木耳小丁4g+龍骨丁4g	煮
10月6日	紅藜麥飯	白米78g+紅藜麥2g	蒸
週五	川耳小黃瓜燴雞	雞丁75g+小黃瓜中丁8g+洋蔥角12g+紅蘿蔔中丁8g+乾川耳0.2g	燴
	滷味 (蘿蔔,油豆腐,海帶結)	白蘿蔔中丁55g+非基改油豆腐小丁18g+海帶結18g+酸菜絲2g+青蔥(切)0.5g+沙茶醬	滷
	時蔬	時蔬75g	燙
(保久乳)	* (熱)綠豆牛奶西米露	綠豆8g+西谷米8g+oak全脂奶粉	煮
10月9日	國慶日-雙十連假 不供餐		
10月10日			
10月11日	葵瓜子飯	白米80g+去殼葵瓜子1g	蒸
週三	*沙茶洋蔥肉片	豬肉片65g+洋蔥角25g+青蔥(切)2g+沙茶醬	燴煮
	客家小炒	非基改中豆干片50g+豬肉絲8g+芹菜段12g+紅蘿蔔片4g+乾香菇絲0.3g	炒
	時蔬	時蔬75g	燙
	*塔香味噌蛋花湯	洗選蛋18g+非基改味噌+柴魚片+九層塔(切)	煮
10月12日	毛豆仁燕麥粒飯	白米65g+燕麥粒10g+冷凍毛豆仁5g	蒸
週四	*番茄雞蛋豆腐	非基改板豆腐大丁70g+番茄角12g+殺菌全液蛋8g	燴炒
	香酥麥克雞塊X3	麥克雞塊約 65克/3塊	炸
	北農有機青菜	有機青菜80g	燙
蔬食日	筍仔湯	筍片35g+龍骨丁4g	煮
10月13日	有機白米飯	有機白米80g	蒸
週五	三杯魚丁	魚丁100g+杏鮑菇大丁30g+老薑+蒜仁+胡麻油	燴
	*木須鮮菇炒蒲瓜	扁蒲粗條80g+殺菌全液蛋8g+木耳絲4g+紅蘿蔔末1g	炸
	時蔬	時蔬75g	燙+炒
	薑絲海芽豆皮湯	乾海帶芽0.8g+薑絲+冷凍龍骨丁4g	煮
10月16日	紅藜小米飯	履歷白米65g+小米13g+紅藜麥2g	蒸
週一	瓜子蔥香肉燥	豬絞肉65g+洋蔥小丁18g+碎花瓜8g+乾香菇絲0.2g	滷煮
	紅蘿蔔炒蛋	殺菌全液蛋35g+紅蘿蔔絲40g+洋蔥絲8g	炒
	北農有機青菜	有機青菜80g	燙
(保久乳)	大黃瓜湯	大黃瓜片35g+龍骨丁4g	煮
10月17日	*DHA鮭魚蛋炒飯	有機白米80g+高麗菜小丁12g+洋蔥小丁8g+冷凍玉米粒6g+紅蘿蔔小丁4g+碎鮭魚肉4g+洗選蛋4g+冷凍毛豆仁2g	蒸+拌炒
週二	可樂滷雞排X1	雞腿排約 140g/片+可口可樂	滷
	北農有機青菜	有機青菜80g	燙
特餐日	* (熱)地瓜芋頭牛奶	地瓜小丁25g+芋頭小丁8g+oak全脂奶粉	煮

112年10月食材明細表

日期	菜餚	總食材	烹調方式
10月18日	芝麻糙米飯	白米65g+糙米15g+黑芝麻0.2g	蒸
週三	*阿翁師避風塘炒雞	雞丁75g+非基改百頁丁20g+豆豉+薑+蒜+洗選蛋	炸+拌炒
	鮮菇紅棗大白菜	大白菜角78g+鮮菇(切)8g+乾紅棗(去子)+雪蓮子(鷹嘴豆)	炒
	時蔬	時蔬75g	燙
	海帶小魚干湯	小魚干3g+海帶絲25g+薑絲	煮
10月19日	有機白米飯	有機白米80g	蒸
週四	和風馬鈴薯燉肉	豬肉角65g+馬鈴薯中丁25g+洋蔥角12g+紅蘿蔔中丁8g+味霖	煮
	雞肉絲炒花椰	冷凍青花菜(小朵)90g+雞肉絲8g	燙
	北農有機青菜	有機青菜80g	燙
	黃芽黑珍珠湯	黃豆芽18g+黑珍珠菇10g+龍骨丁4g	煮
10月20日	大麥仁飯	白米62g+大麥仁(洋薈仁)18g	蒸
週五	香酥魚片X1	魚片約 100g/片	炸
	芋香玉米肉茸	冷凍玉米粒58g+豬絞肉12g+豆薯小丁8g+紅蘿蔔小丁3g+乾香菇絲0.3g	燴
	時蔬	時蔬75g	燙
	*豆腐蛋花湯	非基改板豆腐絲20g+洗選蛋8g+冷凍龍骨丁4g	煮
10月23日	海苔菜瓜子飯	白米80g+菜瓜子(去殼)1g+海苔粉	蒸
週一	甘味鹽焗燒豬柳	豬肉柳65g+馬鈴薯絲22g+紅蘿蔔絲8g+香菜+鹽焗	焗煮
	*香嫩蒸蛋	殺菌全液蛋55g+主廚柴魚高湯	蒸
	北農有機青菜	有機青菜80g	燙
	味噌蘿蔔湯	白蘿蔔小丁30g+非基改味噌+柴魚片	煮
10月24日	有機白米飯	有機白米80g	蒸
週二	照燒棒棒腿X1	棒棒腿約 135g/支+自製照燒醬汁+白芝麻	滷燒
	絲瓜炒肉片	絲瓜1/2圓片78g+紅蘿蔔片2g+豬肉片8g+紅蔥頭末	煮
	北農有機青菜	有機青菜80g	燙
	*番茄蛋花湯	番茄小丁25g+洗選蛋8g+薑絲+龍骨丁4g	煮
10月25日	胚芽米飯	白米62g+胚芽米18g	蒸
週三	糖醋魚丁	魚丁100g+地瓜大丁25g+洋蔥角6g+紅蘿蔔中丁4g+番茄醬+白醋	燒燴
	螞蟻上樹	冬粉18g+豬絞肉12g+高麗菜角8g	炒
	時蔬	時蔬75g	燙
	紫菜豆腐湯	紫菜0.4g+非基改板豆腐絲28g+龍骨丁4g	煮
10月26日	*蒜香蘿勒青醬通心麵	乾通心麵40g+冷凍三色豆10g+洋蔥小丁10g+番茄小丁8g+黑珍珠菇(切)8g+青醬+九層塔+蒜	煮
週四	主廚滷雞腿排X1	雞腿排約 140g/片+青蔥	滷
(保久乳)	有機青菜(補助)	有機青菜80g	燙
特餐日	*玉米濃湯	冷凍玉米粒23g+洋蔥小丁8g+紅蘿蔔末2g+洗選蛋2g+玉米濃湯粉+中筋麵粉+無鹽奶油	煮(薄芡)
10月27日	糙米有機白米飯	有機白米62g+小米18g	蒸
週五	方子滷肉	豬肉角68g+非基改四分豆干18g+紅蘿蔔中丁12g+青蔥(切)1g+乾香菇小朵0.2g+非基改黑豆辨醬	燒
	海山醬關東煮 (黑輪、白蘿蔔、海帶)	白蘿蔔中丁55g+海帶片2*3 18g+黑輪段12g+柴魚片+海山醬	燴煮
	時蔬	時蔬75g	燙
	木耳針菇湯	金針菇(切)25g+木耳絲3g	煮
10月30日	*沙茶醬雞肉絲玉米炒飯	有機白米60g+糙米13g+黑糯米2g+雞清肉絲12g+洋蔥小丁8g+冷凍玉米粒6g+青菜(切)6g+紅蘿蔔小丁4g+冷凍毛豆仁2g+沙茶醬	蒸+拌炒
週一	筍子扣肉片	豬肉片65g+筍干20g+紅蘿蔔片5g	燒滷
	北農有機青菜	有機青菜80g	燙
特餐日	薑汁地瓜甜湯	地瓜中丁35g+薑汁	煮
10月31日	有機白米飯	有機白米80g	蒸
週二	蔥蒜燒雞	雞丁75g+小黃瓜中丁20g+紅蘿蔔中丁8g+乾川耳0.1g+青蔥+蒜	燒煮
	滷肉絲高麗菜	高麗菜角65g+豬肉絲8g+紅蘿蔔絲4g+乾香菇絲0.2g	炒
履歷豆奶	北農有機青菜	有機青菜80g	燙
(保久乳)	*堅果南瓜濃湯	南瓜小丁(末)25g+洋蔥小丁8g+洗選蛋2g+原味腰果(碎粒)0.5g	煮(薄芡)

☆菜色優先使用CAS、臺灣有機農產品、產銷履歷、Qrcode、TQF之認證食材，內容如遇氣候因素而有變動，敬請見諒！

☆本校一律使用臺灣國產豬肉食材

臺北市大同區大同、大龍、延平、蓬萊國民小學 112年11月份午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	全穀類(份)	豆魚肉類(份)	蔬菜類(份)	油類(份)	水果類(份)	鈣含量(㎎)	熱量(大卡)	
1	三	糙米飯	*沙茶燴魚丁	肉絲高麗菜	時蔬	四神湯	4.2	2.0	1.3	2.8	1.0	251	663	
2	四	雙穀飯	*番茄滑蛋肉片	玉米芋香拌火腿	北農有機青菜	紫菜珍菇湯	5.0	2.0	1.0	3.0	1.0	318	720	
3	五	燕麥粒飯	茶香滷棒腿X1	*胡蘿蔔炒蛋	時蔬	*米苔目鹹湯	5.0	2.0	2.8	3.0	1.0	375	765	
6	一	小米黑芝麻飯	醋溜魚丁	肉絲炒大白菜	北農有機青菜	豆薯西芹湯	4.8	2.0	1.3	2.8	1.0	284	705	
7	二	麻油高麗菜雞肉絲拌飯(有機白米)+紅燒豬肉片+北農有機青菜+*洋芋濃湯					5.0	2.0	1.0	2.0	1.0	233	675	
8	三	紅藜麥飯	栗香芋頭白菜燒肉	雪菜毛豆干丁	時蔬	*丸片蛋花湯	4.0	2.0	1.6	2.5	1.0	299	643	
9	四	*蛋酥京醬肉絲麵+可樂雞腿排X1+北農有機青菜+薑絲黃瓜湯					5.0	2.0	1.0	3.0	1.0	127	720	
10	五	香鬆有機白米飯	*菜脯干炒蛋	關東煮(蘿蔔、油豆腐、海帶)	時蔬	(熱)桂圓銀耳甜湯	4.3	2.0	1.5	2.3		403	592	
13	一	海陸鮮菇炊飯(有機白米)+塔香炒雞+北農有機青菜+*青菜蛋花湯					5.0	2.0	1.1	3.0	1.0	298	723	
14	二	有機白米飯	蘑菇醬豬排X1	玉米炒肉茸	北農有機青菜	番茄洋蔥湯	5.0	2.0	1.0	2.0	1.0	243	675	
15	三	葵瓜子炊飯	豆豉茄子燒魚	什錦燴麵片	時蔬	味噌豆腐湯	4.2	2.0	1.3	2.8	1.0	207	663	
16	四	香鬆黃豆飯	*菜頭滷蛋X1	莎莎醬洋芋	北農有機青菜	肉羹清湯	5.0	2.0	1.1	3.0		411	663	
17	五	*薑薑糙米飯	蔥爆豬肉絲	*蛋酥拌黃芽	時蔬	薑絲冬瓜湯	4.6	2.0	1.0	3.0	1.0	295	692	
20	一	香鬆小米飯	黃金炸魚片X1	肉燥燴大黃瓜	北農有機青菜	肉骨茶高麗菜湯	5.0	2.0	1.4	3.0	1.0	371	730	
21	二	有機白米飯	三杯九層塔肉片	炒甜不辣條X3	北農有機青菜	*地瓜奶香西米露	4.2	2.0	1.0	3.0		268	604	
22	三	南瓜子燕麥飯	馬鈴薯雞丁	滷肉絲花椰	時蔬	*紅麵線羹湯	4.5	2.0	1.0	2.4	1.0	216	658	
23	四	紅藜有機白米飯	阿翁師炸雞排X1	*蛋酥白菜魯	北農有機青菜	針菇木耳湯	5.0	2.0	1.0	3.0	1.0	275	720	
24	五	毛豆筍香豆丁拌飯+*豆腐蒸蛋+義式番茄洋芋+時蔬+海芽小魚湯					4.2	2.0	1.0	3.0	1.0	434	664	
27	一	有機白米飯	南瓜燴肉	蔥香雞絲四季豆	北農有機青菜	菜頭黑輪湯	4.5	2.1	1.0	3.0		251	633	
28	二	*客家蝦香炒飯條+筍干滷肉+北農有機青菜+*豆薯蛋花湯					4.6	2.0	1.0	3.0	1.0	183	692	
29	三	胚芽米飯	咖哩香茅魚丁	螞蟻上樹	時蔬	蒲瓜豆腐湯	5.0	2.0	1.1	3.0	1.0	282	723	
30	四	糙米飯	花瓜燴雞	鹹豬肉炒高麗菜	北農有機青菜	* (熱)綠豆牛奶麥片	4.3	2.0	1.0	2.3	1.0	306	640	
教育部-學校午餐食物內容及營養標準							1-3年級	4.5	2.0	1.5	2.0	1.0	0	650
單位：每人每日應供應份數(週平均值)							4-6年級	5.0	2.0	2.0	2.5	1.0	0	750

☆食材來源：本公司食材均選用通過CAS、HACCP認證之合格廠商

☆菜色之食材內容如遇氣候因素而有變動，敬請見諒！

☆菜單中「**腦**」記號為健腦食材，「**蔬**」記號為蔬食日，「**特**」記號為特製，「**機**」記號為有機日，

☆本月保久乳供應日：11/10(五)、11/16(四)、11/21(二)、11/27(一) 各供應保久乳一瓶

☆每週二供應補助有機白米一次(週供應麵食則暫停一次)

☆每週一、二、四供應補助有機青菜一次

☆本月三章履歷豆奶供應日為11/30(四)

☆目前所提供之豆製品、玉米粒、黃豆、毛豆皆為非基因改造食材

☆易致過敏原食材：蛋、蝦、蟹、芒果、花生、牛奶及其製品。「*」記號為易過敏原食材

☆本月有機青菜種類：

☆本月蔬菜種類：油菜、蚵白菜、青江菜、油菜、高麗菜、大白菜...等當季蔬菜

☆本月水果種類：木瓜、葡萄、香蕉、小番茄、芭樂、柑橘類...等當令水果

☆本月魚肉供應日：11/01、06、15、20、29-魚肉仍有可能含有細刺，請小心食用

☆本月蔬食供應日：11/10、16、24

大同國小學校營養師：許雲卿 廚房委外廠商主廚：翁錦鎮 廚房委外廠商營養師：李燕鳳 廚房電話：02-2599-6774 廚房委外廠商：統軒美食(股)公司

☆本校一律使用臺灣國產豬肉食材

◆供應之乳品一瓶熱量約130大卡 請於當餐飲用完畢！
午餐菜色照片及食材明細，可上『校園食材登錄平臺』查詢！

☆本月菜單每日所提供的平均鈉含量為287mg

☆本月菜單每日所提供的平均鈉含量為810mg

112年11月食材明細表

日期	菜餚	總食材	烹調方式
11月1日	糙米飯	白米62g+糙米18g	蒸
週三	*沙茶燴魚丁	魚丁100g+洋蔥小丁12g+紅蘿蔔小丁6g+沙茶醬	燴
	肉絲高麗菜	高麗菜角65g+豬肉絲8g+木耳絲2g+紅蘿蔔末1g	燙+炒
	時蔬	時蔬75g	燙
	四神湯	馬鈴薯小丁18g+山藥小丁8g+大小薏仁5g+冷凍龍骨丁4g	煮
11月2日	雙穀飯	白米62g+黑糯米6g+胚芽米12g	蒸
週四	*番茄滑蛋肉片	豬肉片68g+番茄角18g+洋蔥角12g+殺菌全液蛋8g+蔥花1g	燴
	玉米芋香拌火腿	冷凍玉米粒53g+芋頭小丁18g+豆薯小丁8g+冷凍火腿丁8g	煮
	北農有機青菜	有機青菜80g	燙
	紫菜珍菇湯	紫菜0.4g+金針菇12g+黑珍珠菇6g+龍骨丁4g	煮
11月3日	燕麥粒飯	白米62g+燕麥粒18g	蒸
週五	茶香滷棒腿X1	棒棒腿約 135g/支+滷包	滷
	*胡蘿蔔炒蛋	殺菌全液蛋40g+紅蘿蔔絲30g+洋蔥絲10g	炒
	時蔬	時蔬75g	燙
	*米苔目鹹湯	(鹹湯)米苔目16g+綠色青菜(切)8g+紅蘿蔔絲3g+乾香菇絲0.2g+蝦米0.2g+龍骨丁4g	煮
11月6日	小米黑芝麻飯	白米62g+小米18g+黑芝麻粒	蒸
週一	醋溜魚丁	魚丁100g+紅蘿蔔中丁8g+小黃瓜中丁8g+白醋+番茄醬(糊)	燴
	肉絲炒大白菜	大白菜角78g+紅蘿蔔絲2g+豬肉絲8g	滷燒
	北農有機青菜	有機青菜80g	燙
	豆薯西芹湯	豆薯小丁12g+西芹小丁8g+洋蔥小丁8g+木耳小丁2g+龍骨丁4g+月桂葉	煮
11月7日	麻油高麗菜雞肉絲拌飯	有機白米70g+糙米10g+雞肉絲12g+高麗菜角12g+玉米粒6g+黑珍珠菇6g+紅蘿蔔末2g+胡麻油	蒸+拌炒
週二	紅燒豬肉片	冷凍豬肉片68g+白蘿蔔片20g+紅蘿蔔片8g	炸
立冬進補餐	北農有機青菜	有機青菜80g	燙
特餐日	*芋洋濃湯	馬鈴薯小丁23g+洋蔥小丁8g+紅蘿蔔小丁2g+玉米濃湯粉+中筋麵粉+安佳無鹽奶油	煮
11月8日	紅藜麥飯	白米78g+紅藜麥2g	蒸
週三	栗香芋頭白菜燒肉	冷凍豬肉角68g+芋頭大丁20g+大白菜角8g+紅蘿蔔片3g+冷凍栗子(切碎)3g	燴
	雪菜毛豆干丁	自製雪菜：油菜80g+非基改豆干小丁12g+冷凍毛豆仁2g+紅蘿蔔末1g	炒
	時蔬	時蔬75g	燙
	*九片蛋花湯	洗選蛋18g+冷凍貢丸6g+芹菜珠	煮
11月9日	*蛋酥京醬肉絲麵	乾義大利麵40g+豬肉絲18g+小白菜絲8g+紅蘿蔔絲4g+洗選蛋4g+非基改甜麵醬	煮
週四	可樂雞腿排X1	雞腿排約 135g/片+可口可樂	滷
	北農有機青菜	有機青菜80g	燙
特餐日	薑絲黃瓜湯	大黃瓜片32g+龍骨丁4g+薑絲	煮
11月10日	香鬆有機白米飯	有機白米80g+海苔芝麻香鬆	蒸
週五	*菜脯干丁炒蛋	冷藏殺菌液蛋55g+非基改碎干丁23g+碎菜脯4g+紅蘿蔔末2g+青蔥(切)	炒
	關東煮(蘿蔔、油豆腐、海帶)	白蘿蔔中丁45g+非基改油豆腐小丁25g+海帶結12g+沙茶醬	煮
	時蔬	時蔬75g	燙
保久乳	(熱)桂圓銀耳甜湯	乾白木耳3g+龍眼乾(桂圓肉)3g	煮
11月13日	海陸鮮菇炊飯	有機白米80g+豬肉絲12g+鮭魚圈8g+杏鮑菇12g+青江菜(切)6g+冷凍玉米粒3g+紅蘿蔔末2g	蒸+拌炒
週一	塔香炒雞	雞丁78g+紅蘿蔔中丁20g+九層塔(切)	炒+煮
	北農有機青菜	有機青菜80g	燙
特餐日	*青菜蛋花湯	小白菜段18g+洗選蛋8g+龍骨丁4g	煮
11月14日	有機白米飯	有機白米80g	蒸
週二	蘑菇醬豬排X1	冷凍大排約 75g/片+蘑菇醬	滷+煮
	玉米炒肉茸	冷凍玉米粒55g+白蘿蔔小丁12g+豬絞肉12g+紅蘿蔔小丁3g	炒+煮
	北農有機青菜	有機青菜80g	燙
	番茄洋蔥湯	番茄小丁18g+洋蔥小丁12g+龍骨丁4g	煮
11月15日	葵瓜子炊飯	白米80g+葵瓜子(去殼)1.5g	蒸
週三	豆豉茄子燒魚	魚丁100g+茄子18g+薑絲+豆豉	燒煮
	什錦燴麵片	麵疙瘩(薄)40g+大白菜角35g+豬肉絲6g+木耳絲2g+紅蘿蔔末2g	燴
	時蔬	時蔬75g	燙
	味噌豆腐湯	非基改豆腐小丁32g+非基改味噌+柴魚片	煮

112年11月食材明細表

日期	菜餚	總食材	烹調方式
11月16日	香鬆黃豆飯	白米75g+非基改黃豆(切碎)5g+海苔香鬆	蒸
週四	*菜頭滷蛋X1	冷藏白煮蛋約 55g/粒+白蘿蔔中丁25g	滷
	莎莎醬洋芋	馬鈴薯小丁50g+非基改豆干小丁20g+番茄小丁8g+洋蔥小丁8g+g+冷凍毛豆仁2g+番茄醬(糊)	燴
	北農有機青菜	有機青菜80g	燙
保久乳	肉羹清湯	肉羹(切)20g+高麗菜絲(切)8g+黑珍珠菇4g	煮
11月17日	*薑黃糙米飯	白米62g+糙米18g+薑黃粉+安佳無鹽奶油	蒸
週五	蔥爆豬肉絲	豬肉柳68g+豆薯粗絲20g+紅蘿蔔絲6g+青蔥(切)0.5g	燒
	*蛋酥拌黃芽	黃豆芽(切)68g+木耳絲5g+淡榨菜絲4g+洗選蛋4g+紅藜麥0.2g	炒
	時蔬	時蔬75g	燙
	薑絲冬瓜湯	冬瓜中丁32g+龍骨丁4g+薑絲	煮
11月20日	香鬆小米飯	履歷白米65g+小米15g+海苔芝麻香鬆	蒸
週一	黃金炸魚片X1	魚片約 100g/片	炸
	肉燥燴大黃瓜	大黃瓜片83g+豬絞肉6g+乾香菇絲0.2g+非基改小麥豆皮捲0.2g+紅蘿蔔末1g	燴煮
	北農有機青菜	有機青菜80g	燙
	肉骨茶高麗菜湯	高麗菜小丁30g+肉骨茶包+龍骨丁4g	煮
11月21日	有機白米飯	有機白米80g	蒸
週二	三杯九層塔肉片	豬肉片68g+杏鮑菇(切)30g+九層塔(去梗)+老薑+蒜+麻油	燴
	炒甜不辣條X3	甜不辣條48g+芹菜段12g+紅蘿蔔片8g+椒鹽粉	煮
	北農有機青菜	有機青菜80g	燙
保久乳	*地瓜奶香西米露	地瓜小丁25g+西谷米3g+全脂奶粉	煮
11月22日	南瓜子燕麥飯	白米60g+燕麥粒20g+南瓜子去殼1g	蒸
週三	馬鈴薯雞丁	雞丁70g+馬鈴薯中丁25g+洋蔥角10g+味霖	炸+煮
	滷肉絲花椰	冷凍青花菜(小朵)95g+金針菇(切)3g+紅蘿蔔絲2g+豬肉絲2g	燙
	時蔬	時蔬75g	燙
	*紅麵線羹湯	紅麵線(切)8g+蒲瓜絲18g+洗選蛋4g	煮
11月23日	紅藜有機白米飯	有機白米78g+紅藜麥2g	蒸
週四	阿翁師炸雞排X1	雞腿排約 135g/片	炸
	*蛋酥白菜魯	大白菜角78g+洗選蛋8g+紅蘿蔔片2g+豬肉絲4g	蒸
	北農有機青菜	有機青菜80g	燙
	針菇木耳湯	金針菇25g+木耳絲5g+龍骨丁4g+薑絲	煮
11月24日	毛豆筍香豆丁拌飯	白米62g+糙米16g+紅藜麥2g+筍小丁8g+非基改豆干小丁25g+冷凍毛豆仁2g	蒸+拌炒
週五	*豆腐蒸蛋	殺菌全液蛋55g+非基改板豆腐小丁25g	蒸
	義式番茄洋芋	馬鈴薯中丁65g+番茄角18g+洋蔥角8g+番茄醬(糊)+義大利香料	燴
	時蔬	時蔬75g	燙
蔬食特餐日	海芽小魚湯	乾海帶芽0.2g+小魚干5g	煮
11月27日	有機白米飯	有機白米80g	蒸
週一	南瓜燉肉	豬肉片68g+南瓜片23g+馬鈴薯片8g+洋蔥角8g	燉
	蔥香雞絲四季豆	冷凍四季豆段63g+雞肉絲8g+紅蘿蔔絲3g+乾香菇絲0.2g+紅蔥頭末	煮
	北農有機青菜	有機青菜80g	燙
保久乳	菜頭黑輪湯	白蘿蔔小丁22g+冷凍黑輪段8g+柴魚片	煮
11月28日	*客家蝦香炒飯條	飯條(標仔條)100g+小白菜小段12g+非基改中豆干片8g+豬肉絲8g+乾香菇絲0.2g+蝦米0.2g	炒
週二	筍干滷肉	豬肉角68g+筍干(切)22g+紅蘿蔔中丁8g	滷
	北農有機青菜	有機青菜80g	燙
特餐日	*豆薯蛋花湯	豆薯小丁25g+洗選蛋4g+青蔥(切)0.2g	煮
11月29日	胚芽米飯	白米62g+胚芽米18g	蒸
週三	咖哩香茅魚丁	魚丁100g+地瓜大丁30g+咖哩粉+香茅	煮
	螞蟻上樹	冬粉18g+豬絞肉12g+金針菇8g+紅蘿蔔絲3g	炒
	時蔬	時蔬75g	燙
	蒲瓜豆腐湯	蒲瓜粗絲25g+洗選蛋8g	煮
11月30日	糙米飯	白米62g+糙米18g	蒸
週四	花瓜燉雞	雞丁70g+白蘿蔔中丁25g+紅蘿蔔中丁8g+花瓜條3g	燉
	鹹豬肉炒高麗菜	高麗菜角68g+杏鮑菇2g+紅蘿蔔末1g+自製鹹豬肉：帶皮五花肉條8g	燙+炒
	北農有機青菜	有機青菜80g	燙
履歷豆奶	* (熱)綠豆牛奶麥片	毛綠豆6g+麥片10g+oak全脂奶粉	煮

☆菜色優先使用CAS、臺灣有機農產品、產銷履歷、Qrcode、TQF之認證食材，內容如遇氣候因素而有變動，敬請見諒！

☆本校一律使用臺灣國產豬肉食材