

115年1+2月食材明細表

日期	菜餚	總食材	烹調方式
1月1日	元旦 放假一天		
週四			
1月2日	麥片有機飯	白米60g+麥片20g	蒸
週五	*方干燉肉角	豬肉角65g+非基改四分豆干23g+紅蘿蔔中丁10g	燉煮
	*高麗菜炒麵片	高麗菜角40g+麵疙瘩25g+冷凍番茄角10g+青蔥	炒
	蒜拌油麥菜	油麥菜70~80g	燙
(保久乳)	菜頭湯	白蘿蔔小丁28g+芹菜珠	煮
1月5日	糯米小米飯	白米70g+糯米10g	蒸
週一	*薑香麻油雞	雞丁65g+杏鮑菇25g+素紫米糕8g+老薑片+麻油	煮
	*咖哩炒寬粉	寬冬粉18g+青江菜切12g+木耳切3g+紅蘿蔔絲3g+咖哩粉	炒
	北農有機青菜	有機青菜70~80g+龍骨丁	燙
	番茄黃芽湯	黃豆芽20g+冷凍番茄小丁8g+龍骨丁+薑絲	煮
1月6日	有機白米飯	北農有機白米80g	蒸
週二	*菇菇燒魚塊X2	旗魚塊2塊(炸)+(醬汁-煮)鮮菇(切)8g+九層塔去梗+沙茶醬	炸+煮
(整菜)	*香嫩蒸蛋	冷藏殺菌液蛋55g+柴魚片	蒸
	北農有機青菜	有機青菜70~80g+龍骨丁	燙
	芹香結頭菜湯	結頭菜中丁28g+龍骨丁+芹菜	煮
1月7日	洋蔥仁飯	白米60g+洋蔥仁(大麥仁)20g	蒸
週三	*味噌豬肉片	豬肉片65g+白蘿蔔片25g+紅蘿蔔片8g+青蔥+非基改味噌	煮
	*紅燒豆腐	非基改板豆腐丁65g+冷凍三色豆8g	燴
	木耳高麗菜	高麗菜角70~75g+木耳切2g+龍骨丁	燙
	*蔬菜蛋花湯	蚵白菜段24g+洗選蛋4g+龍骨丁+薑絲	煮
1月8日	糙米有機飯	有機白米60g+糙米20g	蒸
週四	招牌滷棒棒腿X1	棒棒腿D5約130~135g/支	滷
(整菜)	*豆皮捲白菜魯	大白菜角78g+紅蘿蔔絲5g+非基改小麥豆皮捲0.3g	煮
	北農有機青菜	有機青菜70~80g	燙
奶入菜	* (熟)地瓜椰奶西米露	地瓜小丁28g+西谷米3g+椰奶粉+奶粉	煮
1月9日	*肉茸南瓜炒米粉	細米粉段50g+豬絞肉8g+南瓜絲8g+紅蘿蔔絲2g+乾香菇絲0.2g+蝦米0.2g	煮
週五	新菜色*榨酸菜炒肉柳	豬肉柳65g+高麗菜粗絲18g+酸菜絲8g+榨菜絲4g	炒
	*小銀絲捲X1	小銀絲捲約40g/粒	蒸
(保久乳)	針菇菠菜	菠菜70~80g+金針菇切3g+龍骨丁	燙
特餐日	海帶蘿蔔湯	白蘿蔔小丁20g+紅蘿蔔小丁4g+海帶片2*3 4g+龍骨丁+薑絲	燙
1月12日	紅藜毛豆飯	白米75g+冷凍毛豆仁5g+紅藜麥2g	蒸
週一	*蒜香杏鮑菇韭菜炒蛋	冷藏殺菌液蛋60g+北農有機杏鮑菇20g+韭菜段4g+蒜香	炒
	*黑輪炒鮮瓜	冬瓜大丁73g+黑輪小段切4g+紅蘿蔔末2g+薑末	煮+炒
	北農有機青菜	有機青菜70~80g+龍骨丁	燙
蔬食日	*海芽豆腐湯	非基改板豆腐小丁30g+乾海帶芽0.2g+龍骨丁+芹菜珠	煮
1月13日	*蔥油拌意麵	熟意麵120g+自製蔥油+紅蔥醬	蒸
週二	香滷豬排X1	帶骨豬大排約75g/片	滷
(整菜)	*蛋酥青花菜	冷凍青花菜92g+金針菇切2g+紅蘿蔔末2g+洗選殼蛋2g	煮
(保久乳)	北農有機青菜	有機青菜70~80g+龍骨丁	燙
特餐日	玉米蘿蔔湯	冷凍玉米粒22g+洋蔥小丁6g+龍骨丁	煮
1月14日	糙米飯	白米60g+糙米20g	蒸
週三	*蜜汁醬腰果炸魚丁	水鯊魚丁75g+地瓜大丁28g+腰果切碎1.5g	炸+煮
	海茸炒肉絲	海帶茸切段68g+豬肉絲6g+九層塔切	炒
	蒜香油菜	油菜段70~75g	燙
	*味噌白菜湯	大白菜絲28g+非基改味噌+柴魚片+青蔥	煮
1月15日	胚芽有機飯	有機白米60g+胚芽米20g	蒸
週四	洋蔥雞肉	雞丁68g+洋蔥角18g+杏鮑菇切12g+紅蘿蔔中丁5g	煮
	玉米炒肉末	冷凍玉米粒55g+豬絞肉15g+冷凍青豆仁2g+鮮菇切2g	炒
	北農有機青菜	有機青菜70~80g+龍骨丁	燙
	*番茄蛋花湯	冷凍番茄小丁25g+洗選殼蛋3g+薑絲+龍骨丁	煮
1月16日	白米飯	白米80g	蒸
週五	*香菇干丁肉燥	豬絞肉55g+非基改碎豆干丁20g+豆薯小丁18g+冷凍三色豆5g+乾香菇絲0.2g	煮
	*素X0醬炒蘿蔔糕	蘿蔔糕切丁60g+綠豆芽12g+韭菜段4g+紅蘿蔔絲2g+素X0醬	炒
	蔥酥油麥菜	油麥菜70~80g	燙
奶入菜	*馬鈴薯濃湯	馬鈴薯小丁25g+洋蔥小丁8g+紅蘿蔔末1g+奶油+奶粉+中筋麵粉+玉米濃湯粉	煮

1月19日	*芝麻火腿炒飯(有機白米)	有機白米80g+火腿丁8g+冷凍玉米粒8g+黑芝麻粒	蒸
週一	*起司南瓜燉肉	豬肉角68g+南瓜大丁30g+洋蔥角8g+紅蘿蔔末2g+南瓜粉+濃湯粉+起司粉	燉煮
	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔絲40g+冷藏殺菌液蛋35g	炒
(保久乳)	北農有機青菜	有機青菜70~80g+龍骨丁	燙
特餐日	肉骨茶湯	高麗菜小丁28g+薑絲+龍骨丁+肉骨茶包	煮
1月20日	有機白米飯	北農有機白米80g	蒸
週二	梅干扣肉片	豬肉片65g+中豆干片25g+梅干菜切5g	滷
	*扁魚滷白菜	大白菜角78g+紅蘿蔔絲5g+木耳切2g+扁魚酥0.2g	煮
	北農有機青菜	有機青菜70~80g	燙
TAP豆奶	(熱)銀耳四寶甜湯	白木耳2g+桂圓肉切(龍眼乾)1g+紅棗切1g+鷹嘴豆1g新菜色	煮
1月21日	紫米飯	白米60g+黑糯米20g	煮
週三	*京醬炒雞	雞丁68g+洋蔥角22g+紅蘿蔔片8g+芹菜珠+非基改甜麵醬+非基改豆瓣醬	燒
	*咖哩蛋酥豆腐	非基改板豆腐丁60g+CAS洗選殼蛋8g+洋蔥小丁8g+冷凍三色豆4g+咖哩粉新菜色	炒
	蔥香高麗菜	高麗菜角70~75g+彩椒小丁2g+龍骨丁	燙
	針菇木耳湯	金針菇切24g+木耳切4g+薑絲+龍骨丁	煮
1月22日	炒飯條	飯條切120g+綠豆芽12g+紅蘿蔔絲4g	炒
週四	蒲燒魚片X1	蒲燒鯛魚片約45g/片+非基改板豆腐小丁35g	蒸
(整菜)	莎莎醬羊肉肉燥	馬鈴薯小丁48g+豬絞肉12g+洋蔥小丁8g+冷凍番茄小丁8g+冷凍青豆仁2g+番茄醬(糊)	煮
	北農有機青菜	有機青菜70~80g+龍骨丁	燙
	三絲白菜湯	大白菜絲20g+黑珍珠菇切6g+紅蘿蔔絲2g+薑絲+龍骨丁	煮
1月23日	胚芽米飯	白米60g+胚芽米20g	蒸
週五	*醃花瓜燜雞	雞丁68g+豆薯中丁18g+紅蘿蔔中丁8g+醃清花瓜條	煮
	*小炒豆干片	非基中豆干片50g+洋蔥角18g+青椒角4g+彩椒角4g+沙茶醬	炒
	薑絲菠菜	菠菜段70~75g+龍骨丁	燙
	香菜結頭菜湯	結頭菜中丁28g+龍骨丁+香菜	煮
2月23日	*香鬆有機飯	有機白米80g+芝麻海苔香鬆	蒸
週一	招牌肉燥	豬絞肉65g+筍小丁25g+紅蔥醬+紅蔥頭片	滷
	*洋蔥豆干絲炒蠔菇	洋蔥粗絲45g+北農有機黑蠔菇切段20g+豆干粗絲新菜色	炒
	北農有機青菜	有機青菜70~80g+龍骨丁	燙
	冬瓜大麥仁湯	冬瓜中丁28g+洋蔥仁(大麥仁)2g+薑絲+龍骨丁	煮
2月24日	*奶油洋菇培根義大利麵	熟義大利直條麵100g+碎培根8g+蘑菇切4g+冷凍三色豆4g+奶油+玉米濃湯粉	煮
週二	*西班牙炒蛋	冷藏殺菌液蛋60g+馬鈴薯小丁12g+冷凍番茄小丁8g+洋蔥小丁8g+義大利香料	炒
蔬食日	*炸麥克雞塊X3	麥克雞塊約20g*3個/人	炸
奶入菜	北農有機青菜	有機青菜70~80g+龍骨丁	燙
特餐日	*南瓜豆腐湯	非基改板豆腐小丁28g+南瓜小丁5g+薑絲+龍骨丁	煮
2月25日	糙米飯	白米80g+糙米20g	蒸
週三	*麻油豬	豬肉片65g+高麗菜角22g+紅蘿蔔片8g+老薑片+麻油	煮
	螞蟻上樹	冬粉20g+豬絞肉10g+綠豆芽10g+蔥花	炒
	金針菇油菜	油菜段70~75g+金針菇3g+龍骨丁	燙
	*青菜蛋花湯	青菜段22g+洗選殼蛋3g+薑絲+龍骨丁	煮
2月26日	白米飯	白米80g	煮
週四	滷雞腿排X1	雞腿排約135~140g/塊	滷
(整菜)	*甜不辣關東煮	甜不辣條切35g+白蘿蔔中丁18g+冷凍青花菜12g+海帶結8g+海山醬+非基改味噌+柴魚片	煮
(保久乳)	北農有機青菜	有機青菜70~80g	燙
	(熱)山粉圓冬瓜露	地瓜小丁28g+山粉圓3g+冬瓜糖磚	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