

臺北市立內湖國小111年10月菜單



行政院衛生署HACCP認證合格廠牌 編號:109營養師:陳食理

日期	星期	主食	主菜一	副菜一	副菜二	青菜	湯	附品	冷	熱	附	附	附
3	一	香Q白飯	咖哩燉肉	★鹽酥雞*3	時蔬豆芽	有機蔬菜	✓紅豆包心圓		2.2	2.0	2.2	2.0	++
		白米(蒸)	豬肉.馬鈴薯.紅蘿蔔(燉)	雞肉(炸)	豆芽菜.胡蘿蔔.木耳(炒)		红豆.包心圓(煮)						
4	二	有機白米飯	▲塔香雞丁	豬肉玉米蛋	高麗菜粉絲	有機蔬菜	日式味噌湯		2.0	2.2	2.2	2.0	++
		有機白米(蒸)	雞肉.米血糕.九層塔(炒)	豬肉.玉米.雞蛋(炒)	高麗菜.粉絲.木耳.胡蘿蔔(炒)		豆腐.洋蔥.海芽.味噌(煮)						
6	四	紅醬義大利麵	虱目魚柳*2	烤地瓜條*4	彩椒花椰菜	有機蔬菜	玉米濃湯		2.0	2.0	2.2	2.0	++
義式		義大利麵.蔬菜(炒)	虱目魚條(烤)	地瓜條(烤)	花椰菜.彩椒(炒)		玉米.雞蛋.馬鈴薯(煮)						

10 一

雙 ~ 十 ~ 連 ~ 假

11	二	有機白米飯	蜜汁燒魚*2 ◎履歷生鮮水產品	瓜仔肉燥	蛋酥白菜	有機蔬菜	黃瓜雞湯		2.2	2.0	2.2	2.0	++
台式		有機白米(蒸)	魚肉(燒)	豬肉.瓜仔.干丁(滷)	大白菜.雞蛋.木耳(炒)		黃瓜.雞肉(煮)						
13	四	紫米飯	白醬南瓜玉米雞	烤里肌肉*2	芝麻豆干	有機蔬菜	番茄高麗菜湯						
		白米.紫米(蒸)	雞肉.南瓜.玉米(炒)	豬肉(烤)	豆干.芝麻(燒)		番茄.高麗菜(煮)						
17	一	什錦炒麵	沙茶豬柳	芋泥包*1	雙色花椰菜	有機蔬菜	南瓜雞湯		2.2	2.0	2.2	2.0	++
蔬食日		麵條.豆芽.胡蘿蔔.木耳(炒)	豬肉.洋蔥(炒)	芋泥包(蒸)	花椰菜.胡蘿蔔(炒)		南瓜.雞肉(煮)						
18	二	有機白米飯	蘿蔔滷肉	★▲炸雞塊*3	海帶干絲	有機蔬菜	✓黑糖山粉圓		2.2	2.0	2.2	2.0	++
		有機白米(蒸)	豬肉(CAS).蘿蔔(滷)	雞塊(炸)	海帶.豆干絲.胡蘿蔔(炒)		山粉圓.黑糖(煮)						
20	四	小米飯	泡菜肉片(不辣)	烤翅小腿*1	翠炒黃芽	有機蔬菜	薑絲海芽湯		2.0	2.2	2.0	2.2	++
韓式		白米.小米(煮)	豬肉.大白菜.洋蔥.泡菜(炒)	翅小腿(烤)	黃豆芽.韭菜(炒)		海帶芽.薑絲(煮)						
24	一	香Q白飯	滷雞腿*1	打拋肉醬	奶香玉米	有機蔬菜	冬瓜肉片湯		2.2	2.0	2.2	2.0	++
		白米(蒸)	雞腿(油)	豬肉.洋蔥.番茄.九層塔(炒)	玉米.奶油(炒)		冬瓜.豬肉(煮)						
25	二	有機白米飯	咖哩雞	五香肉條*2	蝦皮高麗菜	有機蔬菜	紫菜魚丸湯		2.2	2.0	2.2	2.0	++
		有機白米(蒸)	雞肉.馬鈴薯.紅蘿蔔(燉)	豬肉(滷)	高麗菜.蝦皮.木耳(炒)		紫菜.魚丸(煮)						
27	四	香鬆蓋飯	★炸豬排*1	番茄炒蛋	寬粉豆芽	有機蔬菜	味噌豆腐湯		2.0	2.2	2.2	2.0	++
日式		白米.香鬆(煮)	豬排(炸)	雞蛋.番茄(炒)	寬粉.豆芽菜.木耳(炒)		豆腐.洋蔥.味噌(煮)						
31	一	紅藜飯	肉燥干丁	日式蒸蛋	芹菜甜不辣	有機蔬菜	番茄洋芋湯		2.2	2.0	2.2	2.0	++
蔬食日		白米.紅藜(蒸)	豆干.豬肉.(滷)	雞蛋(蒸)	甜不辣.芹菜(炒)		番茄.洋芋(煮)						

※ 備註：本菜單含有蛋、奶、堅果花生芝麻、甲殼、海鮮及其相關製品，不适合對其過敏體質者食用。豬肉及加工食品皆採用CAS認證食材，雞肉使用CAS或TAP食材，若想了解更詳細的資料歡迎至食村登錄平台查看

主菜種類(次/月)

主菜種類(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	✓細湯
0次	2次	6次	4次	11次	3次	4次	2次