

臺北市立內湖國小111年11月菜單



行政院衛生署HACCP認證合格廠商 編號:109 評鑒師:陳金煌

日期	星期	主食	主菜一	副菜一	副菜二	青菜	湯	附品	8.0 主食 主食 副食 副食 青菜 青菜 湯 湯
1	二	有機白米飯	★鹽酥雞*3	咖哩豬	柴魚蒲瓜	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯		3.0 2.5 2.5 2.0 7.0
		有機白米(蒸)	雞肉.九層塔(炸)	豬肉.馬鈴薯.胡蘿蔔(炒)	蒲瓜.豆皮.木耳.紫魚(炒)		紫菜.雞蛋.蔥花(煮)		
2	三	薏仁飯	三杯雞	豆干肉絲	蒜炒高麗菜	綠色 蔬菜	冬瓜排骨湯		3.0 2.5 2.5 2.0 7.0
		白米.薏仁(蒸)	雞肉.米血糕.九層塔(燒)	豬肉.豆干.黃豆芽(炒)	高麗菜.胡蘿蔔.木耳(炒)		冬瓜.豬肉.胡蘿蔔(煮)		
3	四	紅醬義大利麵	★酥炸魚*2	地瓜薯條*4	胡蘿蔔花椰菜	有機 蔬菜	玉米濃湯		3.0 2.0 2.5 2.0 7.0
義式		義大利麵.豬肉.洋蔥(炒)	魚條*2(炸)	薯條(炸)	花椰菜.胡蘿蔔(炒)		玉米.馬鈴薯.洋蔥.雞蛋(煮)		
4	五	紅藜飯	糖醋雞丁	南瓜炒蛋	海帶豆干	綠色 蔬菜	✓珍珠奶茶		3.0 2.2 2.5 2.0 7.0
		白米.紅藜(蒸)	雞肉.馬鈴薯.洋蔥.彩椒(炒)	雞蛋.南瓜(炒)	海帶.豆干(油)		珍珠.紅茶.奶粉(煮)		
7	一	十穀飯	香滷肉排*1	洋蔥嫩雞	豆皮白菜	有機 蔬菜	枸杞雞湯		3.0 2.5 2.5 2.0 7.0
		白米.九穀米(蒸)	豬肉(油)	雞肉.洋蔥.毛豆(炒)	白菜.豆皮.胡蘿蔔.木耳(油)		雞肉.香菇.薑黃.枸杞(煮)		
8	二	有機白米飯	◎糖醋魚*2 (認證水產品)	壽喜燒肉片	蔬菜寬粉	有機 蔬菜	豆腐味噌湯		3.0 2.5 2.5 2.0 7.0
日式		有機白米(蒸)	魚肉.蔬菜(燒)	豬肉.洋蔥.胡蘿蔔(炒)	豆芽.寬粉.木耳.蔬菜(炒)		豆腐.洋蔥.小魚干(煮)		
9	三	香Q白飯	茄汁洋芋豬	蠔油冬瓜雞	拌炒干絲	綠色 蔬菜	鮮筍肉絲湯		3.0 2.5 2.5 2.0 7.0
		白米(蒸)	豬肉.洋芋.番茄.毛豆(炒)	雞肉.冬瓜.小香菇(燒)	豆干絲.芹菜.胡蘿蔔(炒)		鮮筍.肉絲.香菇(煮)		
10	四	糙米飯	烤雞排*1	豬肉玉米蛋	金菇黃瓜	有機 蔬菜	✓綠豆西米露		3.0 2.2 2.5 2.0 7.0
		白米.糙米(蒸)	雞排*1(炸)	豬肉.玉米.雞蛋(炒)	黃瓜.金菇.胡蘿蔔.木耳(炒)		綠豆.西谷米(煮)		
11	五	小米飯	宮保雞丁	▲花枝丸*2	紅燒豆腐	綠色 蔬菜	芹菜蘿蔔湯		3.0 2.5 2.5 2.0 7.0
		白米.小米(蒸)	雞肉.馬鈴薯.紅椒片.花生(炒)	花枝丸(炸)	豆腐.絞肉.毛豆(燒)		蘿蔔.芹菜(煮)		
14	一	蕎麥飯	香草雞肉	蒸蛋	彩椒豆芽	有機 蔬菜	黃瓜大骨湯		3.0 2.5 2.5 2.0 7.0
蔬食日		白米.蕎麥(蒸)	雞肉.馬鈴薯.蔬菜.香料(炒)	雞蛋(蒸)	豆芽菜.韭菜.彩椒(炒)		黃瓜.豬肉.芹菜(煮)		
15	二	有機白米飯	烤蝦排*1	打拋肉醬	木耳高麗菜	有機 蔬菜	薑絲海芽湯		3.0 2.5 2.5 2.0 7.0
南洋		有機白米(蒸)	蝦排(烤)	豬肉.番茄.洋蔥.九層塔(炒)	高麗菜.木耳.胡蘿蔔(炒)		海帶芽.薑絲(煮)		
16	三	紫米飯	味噌雞肉	竹筍炒肉絲	玉米干丁	綠色 蔬菜	冬瓜雞湯		3.0 2.5 2.5 2.0 7.0
		白米.紫米(蒸)	雞肉.紫蔥.毛豆.味噌(煮)	豬肉.竹筍.胡蘿蔔(炒)	玉米.豆干.胡蘿蔔(炒)		雞肉.冬瓜.胡蘿蔔(煮)		
17	四	什錦炒麵	★炸豬排*1	麻婆豆腐	蒜香青江菜	有機 蔬菜	白菜蛋花湯		3.0 2.5 2.5 2.0 7.0
		麵條.蔬菜(炒)	豬排(炸)	豆腐.絞肉.木耳(炒)	青江菜.蒜頭(炒)		白菜.雞蛋.青蔥(煮)		
18	五	薏仁飯	回鍋肉片	雞肉毛豆炒蛋	鮮蔬粉絲	綠色 蔬菜	✓燒仙草		3.0 2.2 2.4 2.2 7.0
		白米.薏仁(蒸)	豬肉.回鍋豆干.高麗菜(炒)	雞肉.毛豆.雞蛋(炒)	粉絲.胡蘿蔔.香菇.蔬菜(炒)		仙草.豆類(煮)		
21	一	燕麥飯	蔥爆肉絲	沙嗲雞茸	關東煮	有機 蔬菜	✓紅豆湯圓		3.0 2.5 2.5 2.2 7.0
		白米.燕麥(蒸)	豬肉.洋蔥.彩椒(炒)	雞肉.蔬菜(炒)	蘿蔔.油豆腐.米血糕(煮)		紅豆.湯圓(煮)		
22	二	有機白米飯	蒲燒魚*1	白醬南瓜雞	彩椒花椰菜	有機 蔬菜	番茄蔬菜湯		3.0 2.2 2.5 2.0 7.0
		有機白米(蒸)	魚肉(蒸)	雞肉.南瓜.玉米(炒)	花椰菜.彩椒(炒)		豬肉.番茄.馬鈴薯.洋蔥(煮)		
23	三	香Q白飯	客家福菜豬	▲麥克雞塊	芝麻豆段	綠色 蔬菜	榨菜肉絲湯		3.0 2.5 2.5 2.0 7.0
		白米(蒸)	豬肉.筍.梅干菜(油)	雞塊*3(炸)	豆段.胡蘿蔔.芝麻(炒)		豬肉(CAS).榨菜(煮)		
24	四	小米飯	泡菜肉片	烤翅小腿*1	翠炒黃芽	有機 蔬菜	海芽豆腐湯		3.0 2.5 2.5 2.2 7.0
韓式		白米.小米(蒸)	豬肉.大白菜.洋蔥.泡菜(炒)	翅小腿(炸)	黃豆芽.韭菜(炒)		海帶芽.薑絲.豆腐(煮)		
25	五	十穀飯	塔香菇菇雞	蔥燒豬肉豆腐	田園玉米	綠色 蔬菜	赤肉羹湯		3.0 2.5 2.5 2.0 7.0
		白米.九穀米(蒸)	雞肉.杏鮑菇.九層塔(炒)	豆腐.豬肉.紅蘿蔔(燒)	玉米.胡蘿蔔.毛豆(炒)		豬肉.白菜.木耳.胡蘿蔔(煮)		
28	一	香Q白飯	咖哩雞	招牌滷味	烤地瓜條	有機 蔬菜	綜合蔬菜湯		3.0 2.5 2.5 2.2 7.0
蔬食日		白米(蒸)	雞肉.馬鈴薯.胡蘿蔔(炒)	豆腐.海帶.蘿蔔(油)	地瓜條*4(烤)		高麗菜.玉米.鮮菇.番茄(煮)		
29	二	有機白米飯	★炸雞肉*3	瓜仔肉燥鵝蛋*2	清炒鮮筍	有機 蔬菜	鮮瓜排骨湯		3.0 2.5 2.5 2.2 7.0
		有機白米(蒸)	雞肉(炸)	豬肉.瓜仔.鵝蛋(油)	筍子.胡蘿蔔.木耳(炒)		豬肉.鮮瓜.蔬菜(煮)		
30	三	芝麻飯	蘿蔔燉肉	玉米炒雞	白菜滷	綠色 蔬菜	日式味噌湯		3.0 2.5 2.5 2.0 7.0
		有機白米.芝麻(蒸)	豬肉.蘿蔔(燉)	雞肉.玉米.小黃瓜.紅椒(炒)	白菜.香蔥.芋頭(油)		豆腐.洋蔥.味噌(煮)		

* 謹註：本菜單含有蛋、奶、堅果花生芝麻、甲殼、海鮮及其相關製品，不適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材登錄平台查看

副菜食材分析(次/月) 其他分析(次/月)

主菜種類(次/月)	副菜種類(次/月)	調味料分析(次/月)
豆類及其製品	◎魚肉及海鮮	▲加工食品
0次	4次	★油炸品 ✓甜湯