

臺北市立內湖國小111年12月菜單



日期	星期	主食	主菜一	副菜一	副菜二	青菜	湯	附品
1	四	香Q白飯	咖哩雞	蒜泥肉片	木耳高麗菜	有機蔬菜	薑絲紫菜湯	5.2 2.0 2.3 2.0 0.0
		白米(蒸)	雞肉.馬鈴薯.紅蘿蔔(燉)	豬肉.豆芽.蒜(炒)	高麗菜.木耳(炒)		紫菜.薑絲(蒸)	
5	一	招牌炒麵	三杯雞	蔥爆肉絲	什錦豆芽	有機蔬菜	洋芋肉骨茶湯	5.2 2.0 2.3 2.0 0.0
		麵條.蔬菜(炒)	雞肉.米血糕.九層塔(炒)	豬肉.洋蔥(炒)	豆芽.胡蘿蔔.木耳(炒)		豬肉.洋芋(煮)	
6	二	地瓜有機飯	★鹽酥雞*3	豬肉豆腐	白菜滷	有機蔬菜	✓燒仙草	5.0 2.2 2.5 2.0 0.0
		台式	有機白米.地瓜(蒸)	雞肉.九層塔(炸)	豆腐.絞肉(燒)	大白菜.胡蘿蔔.木耳(炒)	仙草汁.豆類(煮)	
8	四	紫米飯	里肌肉排*1	雞肉粉絲	番茄炒蛋	有機蔬菜	冬瓜雞湯	5.0 2.0 2.3 2.0 0.0
		白米.紫米(蒸)	豬肉(油)	冬粉.高麗菜.胡蘿蔔.木耳.雞肉(炒)	雞蛋.番茄(炒)		冬瓜.雞肉.蔬菜(煮)	
12	一	香Q白飯	和風蒸蛋	茄汁豆皮	腐皮高麗菜	有機蔬菜	大滷湯	5.2 2.0 2.3 2.0 0.0
		蔬食日	白米(蒸)	雞蛋(蒸)	豆皮.番茄.毛豆(燒)		豆腐.蔬菜(煮)	
13	二	薑黃有機炒飯	紅燒石斑魚	白醬南瓜雞	九層塔炒海帶	有機蔬菜	番茄蔬菜湯	履歷豆漿 5.2 2.0 2.3 2.0 0.0
		有機白米.咖哩粉.洋蔥.毛豆(蒸)	魚肉.蔬菜(燒)	雞肉.南瓜.玉米.奶粉(燉)	海帶.九層塔(炒)		番茄.馬鈴薯.胡蘿蔔(煮)	
15	四	小米飯	泡菜肉片(不辣)	烤翅小腿*1	翠炒黃芽	有機蔬菜	玉米蛋花湯	
		韓式	白米.小米(蒸)	豬肉.大白菜.洋蔥.泡菜(炒)	翅小腿(烤)		雞蛋.玉米.蔬菜(煮)	
19	一	香Q白飯	咖哩燉肉	▲烤雞塊*3	木耳扁蒲	有機蔬菜	筍片湯	5.2 2.0 2.3 2.0 0.0
		白米(蒸)	豬肉.馬鈴薯.胡蘿蔔(燉)	雞肉(烤)	扁蒲.木耳.胡蘿蔔(炒)		筍片.胡蘿蔔.木耳(煮)	
20	二	有機白米飯	糖醋石斑魚	古早味肉燥	地瓜薯條*4	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	履歷豆漿 5.2 2.0 2.3 2.0 0.0
		有機白米(蒸)	魚肉.蔬菜(燒)	豬肉.干丁.瓜仔(煮)	薯條(烤)		紫菜.雞蛋(煮)	
22	四	紅醬義大利麵	★炸虱目魚排*1	豬肉玉米炒蛋	胡蘿蔔花椰菜	有機蔬菜	✓冬至紅豆湯圓	5.0 2.2 2.4 2.2 0.0
		冬至	義大利麵.豬肉.洋蔥(炒)	魚排(炸)	豬肉.雞蛋.玉米(炒)		紅豆.湯圓(煮)	
26	一	薏仁飯	菇菇蒸蛋	豆沙包*1	干丁四色	有機蔬菜	馬鈴薯番茄湯	履歷豆漿 5.2 2.0 2.3 2.0 0.0
		蔬食日	白米.薏仁(蒸)	雞蛋.鮮菇(蒸)	豆沙包(蒸)		番茄.馬鈴薯.胡蘿蔔(煮)	
27	二	香鬆有機飯	壽喜燒肉片	▲海苔粉花枝丸*2	蘿蔔海帶	有機蔬菜	日式味噌湯	5.2 2.0 2.3 2.0 0.0
		日式	有機白米.香鬆(蒸)	豬肉.白菜.蔬菜(燒)	花枝丸(烤)		味噌.豆腐.洋蔥(煮)	
29	四	香Q白飯	滷排骨*1	雞茸毛豆炒蛋	清炒大白菜	有機蔬菜	昆布豬肉湯	5.0 2.2 2.3 2.0 0.0
		白米(蒸)	排骨(油)	雞蛋.雞肉.毛豆(炒)	大白菜.胡蘿蔔.木耳(炒)		昆布.豬肉.蔬菜(煮)	

※ 備註: 本菜單含有蛋、奶、堅果(花生.芝麻.核桃.海鮮)及其相關製品, 不適合對其過敏體質者食用。 營養及加工食品皆採用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詢

主菜種類(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
2次	3次	5次	3次	13次	3次	2次	2次