
 宮保王 Kung Pao Bowl 地址: 台北市南港路三段149巷49弄12號		歡樂世界 Tel: 02-26519947		臺北市立內湖國小111年12月菜單			 本地豬 原產地 臺灣 豬肉		行政院衛生署HACCP國際合格廠商 編號: 109 營養師: 陳金順			
日期	星期	主食	主菜一	副菜一	副菜二	青菜	湯	飲品	點心	水果	甜點	鹹點
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					
		白米(蒸)	雞肉、馬鈴薯、胡蘿蔔(燉)	豬肉、豆芽、蒜(炒)	高麗菜、木耳(炒)		紫菜、薑絲(煮)					
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					
		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					
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					
		白米、紫米(蒸)	豬肉(滷)	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					
蔬食日		白米(蒸)	雞蛋(蒸)	豆皮、番茄、毛豆(燒)	高麗菜、腐皮、時蔬(炒)		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				
		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)	黃豆芽、韭菜、木耳(炒)		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					
		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				
		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					
冬至		義大利麵、豬肉、洋蔥(炒)	魚排(炸)	豬肉、雞蛋、玉米(炒)	花椰菜、胡蘿蔔(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				
蔬食日		白米、薏仁(蒸)	雞蛋、鮮菇(蒸)	豆沙包(蒸)	豆干、毛豆、玉米、胡蘿蔔(炒)		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					
日式		有機白米、香鬆(蒸)	豬肉、白菜、蔬菜(燒)	花枝丸(烤)	蘿蔔、海帶(煮)		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					
		白米(蒸)	排骨(滷)	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、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，若想了解更多詳細的資料歡迎至食材登錄平台查看												
主菜種類(次/月)								副菜食材分析(次/月)				
豆類及其製品		◎肉內及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材		▲加工食品		★油炸品			
2次		3次	5次	3次	13次		3次		2次		2次	