

臺北市立內湖國小112年1月菜單



行政院衛生署HACCP認證合格廠商 編號:109 菜奉師:陳金煌

日期	星期	主食	主菜一	副菜一	副菜二	青菜	湯	附品	餐	餐	餐	餐	餐
3	二	有機白米飯	咖哩燉肉	★鹽酥雞*3	腐皮高麗菜	有機蔬菜	✓綠豆薏仁		5.5	2.5	3.0	2.0	750
		有機白米(蒸)	豬肉、馬鈴薯、胡蘿蔔(燉)	雞肉(炸)	高麗菜、豆腐皮、木耳(炒)		綠豆、薏仁(煮)						
4	三	胚芽飯	滷排骨*1	雞肉粉絲	南瓜炒蛋	綠色蔬菜	薑絲冬瓜湯		4.0	2.7	2.8	2.0	750
		白米、胚芽(蒸)	豬肉(滷)	雞肉柳、冬粉、高麗菜、胡蘿蔔、木耳(炒)	雞蛋、南瓜(炒)		冬瓜、薑絲、豬肉(煮)						
5	四	日式炒麵	壽喜燒肉片	▲海苔花枝丸*2	毛豆玉米	有機蔬菜	味噌豆腐湯		7.0	2.8	3.0	2.0	850
日式		麵條、高麗菜、木耳、胡蘿蔔(炒)	豬肉、洋蔥、白菜(燒)	花枝丸、海苔粉(烤)	毛豆、玉米(炒)		豆腐、洋蔥、小魚干(煮)						
6	五	燕麥飯	蒲燒蒸魚*1	麻油雞	關東煮	綠色蔬菜	白菜肉片湯		5.5	3.0	2.3	2.0	750
		白米、燕麥(蒸)	魚肉(蒸)	雞肉、高麗菜、鮮菇(燉)	蘿蔔、米血糕、丸子(煮)		豬肉、白菜、木耳、胡蘿蔔(煮)						
7	六	地瓜飯	▲烤蝦排*1	京醬豬柳	脆炒豆芽	綠色蔬菜	紫菜蛋花湯		5.5	2.6	2.7	2.3	750
		白米、地瓜(蒸)	蝦排(烤)	豬柳、洋蔥、甜椒(炒)	豆芽菜、胡蘿蔔、木耳(炒)		紫菜、雞蛋(煮)						
9	一	香Q白飯	番茄豆腐炒蛋	蘿蔔滷肉	開陽白菜	有機蔬菜	肉骨茶湯		5.5	3.0	2.8	2.0	750
蔬食日		白米(蒸)	雞蛋、豆腐、番茄(炒)	豬肉塊、蘿蔔、紅蘿蔔(油)	大白菜、木耳、開陽(炒)		豬肉、馬鈴薯、肉骨茶包(煮)						
10	二	有機白米飯	宮保雞丁(不辣)	干丁瓜仔肉燥	芝麻包*1	有機蔬菜	玉米濃湯		4.2	3.0	2.3	2.0	850
		有機白米(蒸)	雞肉、馬鈴薯、紅椒片、花生(炒)	豬絞肉、豆干、瓜仔(油)	芝麻包(蒸)		玉米、雞蛋、馬鈴薯(煮)						
11	三	糙米飯	叉燒肉*2	韓式炒年糕(不辣)	木耳筍片	綠色蔬菜	番茄蔬菜湯		5.5	2.8	2.3	2.5	750
		白米、糙米(蒸)	豬肉(烤)	年糕、泡菜、大白菜、青蔥(烤)	筍片、木耳、鮮菇(炒)		番茄、高麗菜、馬鈴薯(煮)						
12	四	義大利麵	★虱目魚排*1	番茄肉醬	紅蘿蔔花椰	有機蔬菜	✓燒仙草雙圓		7.0	2.5	2.8	2.0	850
義式		麵條、胡蘿蔔、洋蔥(煮)	魚排(炸)	豬絞肉、番茄、洋蔥(炒)	花椰菜、紅蘿蔔(炒)		仙草、豆漿、地瓜圓、芋圓(煮)						
13	五	紅藜飯	沙嗲肉片	地瓜薯條*4	拌炒海帶絲	綠色蔬菜	芹菜蘿蔔湯		5.5	2.6	2.7	2.3	750
		白米、紅藜(蒸)	豬肉、洋蔥、沙嗲醬(炒)	薯條*4(烤)	海帶絲、豆干絲、芹菜、胡蘿蔔(炒)		蘿蔔、芹菜、豬肉(煮)						
16	一	小米飯	泡菜肉片(不辣)	翅小腿*1	韭菜黃芽	有機蔬菜	海芽吻仔魚湯	TAP 豆奶	5.5	2.7	2.3	2.2	740
韓式		白米、小米(蒸)	豬肉、泡菜、大白菜(炒)	翅小腿(油)	黃豆芽、胡蘿蔔、韭菜、木耳(炒)		海帶芽、豆腐、吻仔魚(煮)						
17	二	有機香鬆飯	★炸魚片*1	白醬南瓜雞	芝麻炒條豆	有機蔬菜	竹筍肉絲湯		4.0	3.0	3.0	2.0	850
		有機白米、香鬆(蒸)	魚片(炸)	雞肉、南瓜、玉米(炒)	豆段、芝麻、彩椒(炒)		豬肉、筍絲、胡蘿蔔(煮)						
18	三	香Q白飯	咖哩雞	蒜泥肉片	寬粉高麗	綠色蔬菜	枸杞冬瓜湯		4.0	2.5	2.3	2.2	750
		白米(蒸)	雞肉、馬鈴薯、胡蘿蔔(燉)	豬肉、豆芽、蒜(炒)	高麗菜、寬粉、蔬菜(炒)		冬瓜、排骨、枸杞(煮)						
19	四	紫米飯	蔥爆肉絲	雞蓉玉米炒蛋	海帶豆干	有機蔬菜	✓黑糖地瓜		4.2	2.8	2.5	2.0	850
		白米、紫米(蒸)	豬肉絲、洋蔥、青蔥(炒)	雞蛋、雞絞肉、玉米(炒)	海帶、豆干(滷)		地瓜、黑糖(煮)						

※ 儂註：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。雞肉及加工食品皆採用CAS認證食材，豬肉使用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

主菜種類(次/月)

				副菜食量分析(次/月)	其他分析(次/月)
豆類及其製品	◎魚肉及海鮮	雞肉	雞肉	▲加工食品	★海鮮品 ✓甜湯
1次	4次	7次	2次	14次	2次 3次 3次

米字部的【糖】通常指額外添加的「精製糖」：包含果糖、蔗糖、砂糖、黑糖、冰糖等等。



※「精製糖」對健康的危害較大，建議攝取量應低於總熱量的5-10%，購買商品可以找出「營養標示」及「成分」來看含有多少糖。
▲常見的商品有：手搖飲料、點心蛋糕、糖果餅乾，精製糖攝取過多可能造成生長異常、肥胖疾病、糖尿病、以及相關的新陳代謝疾病。

酉字部的【醣】泛指「碳水化合物」：也就是常見的米飯、麵條、麵粉製品、根莖類澱粉。



▲好「醣」的食物有很多，包含全穀雜糧、玉米、南瓜、番薯、馬鈴薯、芋頭、蓮藕，都是富含纖維及營養素的好選擇。

