

# 臺北市立內湖國小112年2月菜單



地址:台北市南港路三段149巷49弄12號

行政院衛生署HACCP認證合格廠商 編號:109 評審師:陳俞瑄

日期	星期	主食	主菜一	副菜一	副菜二	青菜	湯	營養師評語
13	一	燕麥飯	三杯雞	豆干肉絲	番茄炒蛋	有機蔬菜	馬鈴薯排骨湯	5.8 2.8 1.0 2.0 76g
		白米,燕麥(蒸)	雞肉,米血糕,九層塔(炒)	豬肉絲,豆干,黃豆芽(炒)	雞蛋,番茄(炒)		馬鈴薯,排骨,蔬菜(煮)	
14	二	薑黃有機飯	蒲燒魚*1	打拋豬絞肉	蒜炒高麗菜	有機蔬菜	✓紅豆紫米QQ	6.0 2.0 1.0 2.0 76g
南洋		有機白米,薑黃(蒸)	魚排(蒸)	絞肉,洋蔥,番茄,九層塔(炒)	高麗菜,蒜頭,胡蘿蔔,木耳(炒)		紅豆,紫米,QQ(煮)	
15	三	胚芽飯	鮮菇燉雞	沙茶肉片	蘿蔔海結	綠色蔬菜	小魚味噌湯	4.0 2.8 2.6 2.0 76g
		白米,胚芽(蒸)	雞肉,高麗菜,鮮菇(燉)	豬肉,洋蔥,沙茶(炒)	海帶結,蘿蔔(煮)		豆腐,洋蔥,小魚干(煮)	
16	四	香Q白飯	咖哩豬	★香酥炸雞*3	紅燒豆腐	有機蔬菜	冬瓜丸子湯	6.0 2.0 3.0 2.0 76g
		白米(蒸)	豬肉,馬鈴薯,胡蘿蔔(燉)	雞肉(炸)	豆腐,木耳,毛豆,豆瓣(燒)		冬瓜,丸子,芹菜(煮)	
17	五	芋頭飯	里肌肉排*1	雞蓉玉米蒸蛋	木耳白菜	綠色蔬菜	紫菜金菇湯	6.0 1.0 1.0 2.0 76g
		白米,芋頭(蒸)	肉排(滷)	雞絞肉,雞蛋,玉米(蒸)	大白菜,鮮菇,木耳,胡蘿蔔(炒)		紫菜,金針菇(煮)	
18	六	小米飯	虱目魚柳*2	招牌滷味	雜菜寬粉	綠色蔬菜	筍片湯	5.8 2.0 1.0 2.0 76g
		白米,小米(蒸)	虱目魚柳(烤)	海帶,豆干(滷)	寬粉,小黃瓜,木耳,豆芽(炒)		筍片,豬肉,蔬菜(煮)	
20	一	香Q白飯	海苔絲蒸蛋	梅菜筍燒肉角	芹菜干絲	有機蔬菜	番茄蔬菜湯	5.8 1.0 2.8 2.0 76g
蔬食日		白米(蒸)	雞蛋,海苔絲(蒸)	豬肉塊,梅干菜,筍(燒)	豆干絲,芹菜,胡蘿蔔(炒)		番茄,高麗菜,洋芋(煮)	
21	二	有機白米飯	★炸魚片*1	洋蔥豬柳	枸杞高麗菜	有機蔬菜	蘿蔔雞湯	4.2 1.0 1.0 2.0 76g
古早味		有機白米(蒸)	魚片(炸)	豬肉,洋蔥,小黃瓜(炒)	高麗菜,鮮菇,枸杞(炒)		雞肉,蘿蔔,芹菜(煮)	
22	三	紅藜飯	奶香雞肉	芝麻肉片	金茸大白菜	綠色蔬菜	大滷湯	5.8 1.0 1.0 2.0 76g
		白米,紅藜(蒸)	雞肉,南瓜,玉米(炒)	豬肉,芝麻,洋蔥(炒)	大白菜,金茸,胡蘿蔔(炒)		豆腐,筍絲,木耳(煮)	
23	四	金瓜米粉	▲花枝排*1	瓜仔肉燥鵝蛋	清炒筍絲	有機蔬菜	✓綠豆西米露	6.0 1.0 1.0 2.0 76g
		米粉,金瓜,蔬菜(炒)	花枝排(烤)	豬絞肉,鵝蛋,瓜仔(滷)	筍絲,胡蘿蔔,木耳(炒)		綠豆,西谷米(煮)	
24	五	十穀飯	糖醋炒雞	▲鍋貼*1	豆芽冬粉	綠色蔬菜	白菜蛋花湯	6.0 2.0 1.0 2.0 76g
		白米,九穀(蒸)	雞肉,洋蔥,小黃瓜,薑(炒)	鍋貼(烤)	冬粉,豆芽菜,蔬菜(炒)		白菜,雞蛋,金菇(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，若想了解更詳細的資料歡迎至食材登錄平臺查看

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	✓甜湯
1次	4次	2次	4次	11次	2次	2次	2次