

# 臺北市立內湖國小112年3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 計算師:陳俞瑄

日期	星期	主食	主菜一	副菜一	副菜二	青菜	湯	
2	四	香Q白飯	★鹽酥雞*3	咖哩豬	雙色海帶絲	有機蔬菜	味噌豆腐湯	6.0 2.8 1.0 2.8 1.0 2.8 1.0 2.8 1.0
日式		白米(蒸)	雞肉(炸)	豬肉,馬鈴薯,胡蘿蔔(燉)	海帶絲,芹菜,胡蘿蔔(炒)		豆腐,蔬菜,味噌(煮)	
6	一	十穀飯	里肌肉排*1	鐵板豆腐	白菜滷	有機蔬菜	元氣雞湯	6.0 2.8 1.0 2.8 1.0 2.8 1.0 2.8 1.0
		白米,九穀米(蒸)	豬肉(油)	豆腐,蔬菜(炒)	白菜,木耳,胡蘿蔔(滷)		馬鈴薯,蔬菜,枸杞,雞肉(煮)	
7	二	有機白米飯	筍香滷肉	▲烤雞塊*2	家常冬粉	有機蔬菜	✓綠豆西米露	6.0 2.8 1.0 2.8 1.0 2.8 1.0 2.8 1.0
		有機白米(蒸)	豬肉,筍,梅干菜(滷)	雞肉(烤)	冬粉,蔬菜(炒)		綠豆,西谷米(煮)	
9	四	紅醬螺旋麵	★炸虱目魚排*1	田園雞肉丁	胡蘿蔔花椰	有機蔬菜	南瓜濃湯	6.0 2.8 1.0 2.8 1.0 2.8 1.0 2.8 1.0
義式		麵條(煮)	魚排(炸)	雞絞肉,玉米,毛豆,胡蘿蔔(炒)	花椰菜,胡蘿蔔(炒)		雞蛋,南瓜,馬鈴薯(煮)	
13	一	小米飯	海苔絲蒸蛋	芝香雞肉	木耳高麗菜	有機蔬菜	✓黑糖地瓜圓	6.0 2.8 1.0 2.8 1.0 2.8 1.0 2.8 1.0
蔬菜		白米,小米(蒸)	雞蛋,海苔絲(蒸)	雞肉,蔬菜,芝麻(燒)	高麗菜,木耳,胡蘿蔔(炒)		黑糖,地瓜,地瓜圓(煮)	
14	二	有機香鬆飯	★炸魚片*1 (生鮮水產品)	香菇瓜仔肉燥	珍菇白菜	有機蔬菜	蔬菜雞湯	6.0 2.8 1.0 2.8 1.0 2.8 1.0 2.8 1.0
古早味		有機白米(蒸)	魚排(炸) 魚肉(蒸)	豬絞肉,瓜仔,香菇(滷)	白菜,珍菇,胡蘿蔔(炒)		蔬菜,雞肉(煮)	
16	四	香Q白飯	迷迭香炒雞	蔥爆豬柳	毛豆玉米	有機蔬菜	蘿蔔海帶湯	6.0 2.8 1.0 2.8 1.0 2.8 1.0 2.8 1.0
		白米(蒸)	雞肉,馬鈴薯,胡蘿蔔(炒)	豬肉,洋蔥,青蔥(炒)	毛豆,玉米(炒)		蘿蔔,海帶,豆腐(煮)	
20	一	什錦炒麵	★炸豬排*1	玉米炒蛋	什錦芽菜	有機蔬菜	肉骨茶湯	6.0 2.8 1.0 2.8 1.0 2.8 1.0 2.8 1.0
		麵條,高麗菜,胡蘿蔔(煮)	豬肉(炸)	雞蛋,玉米(炒)	豆芽菜,彩椒絲(炒)		馬鈴薯,蔬菜,枸杞,豬肉(煮)	
21	二	有機白米飯	奶香嫩雞	虱目魚柳*2	爆炒海帶根	有機蔬菜	羅宋湯	6.0 2.8 1.0 2.8 1.0 2.8 1.0 2.8 1.0
		有機白米(蒸)	雞肉,南瓜,玉米,奶粉(炒)	魚肉(烤)	海帶根,豆干絲,胡蘿蔔(炒)		番茄,蔬菜,豬肉(煮)	
23	四	小米飯	泡菜肉片	滷翅腿*1	脆炒黃芽	有機蔬菜	✓紅豆包心圓	6.0 2.8 1.0 2.8 1.0 2.8 1.0 2.8 1.0
韓式		白米,小米(蒸)	豬肉,泡菜,蔬菜(炒)	雞肉(滷)	黃豆芽,木耳,韭菜(炒)		紅豆,包心圓(煮)	
25	六	香Q白飯	鵝蛋燉肉	蜜汁乾燒雞	彩椒炒豆段	有機蔬菜	冬菜筍片湯	6.0 2.8 1.0 2.8 1.0 2.8 1.0 2.8 1.0
		白米(蒸)	豬肉,鵝蛋,蘿蔔(燉)	雞肉,地瓜(燒)	菜豆,彩椒(炒)		筍片,冬菜(煮)	
27	一	和風炊飯	番茄炒蛋	豆香燒肉	腐皮高麗菜	有機蔬菜	蘿蔔雞湯	6.0 2.8 1.0 2.8 1.0 2.8 1.0 2.8 1.0
蔬菜		白米,鮮菇,毛豆,蔬菜(煮)	雞蛋,番茄(炒)	豬肉,豆干(燒)	高麗菜,胡蘿蔔,木耳,腐皮(炒)		蘿蔔,蔬菜,雞肉(煮)	
28	二	有機白米飯	咖哩雞	壽喜燒肉片	芹菜海帶絲	有機蔬菜	味噌豆腐湯	6.0 2.8 1.0 2.8 1.0 2.8 1.0 2.8 1.0
日式		有機白米(蒸)	雞肉,馬鈴薯,胡蘿蔔(燉)	豬肉,白菜,蔬菜(燒)	海帶絲,芹菜,胡蘿蔔(炒)		豆腐,蔬菜,味噌(煮)	
30	四	芝麻飯	★▲炸雞堡排*1	打拋豬肉	珍菇鮮瓜	有機蔬菜	✓仙草QQ圓	6.0 2.8 1.0 2.8 1.0 2.8 1.0 2.8 1.0
		白米,芝麻(蒸)	雞肉(炸)	豬肉,洋蔥,蕃茄,九層塔(炒)	鮮瓜,珍菇,胡蘿蔔(炒)		仙草汁,豆類,QQ圓(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)

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	✓甜點
2次	2次	5次	5次	14次	2次	5次	4次