

臺北市立內湖國小112年4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 謝善輝 楊俞瑄

日期	星期	主食	主菜一	副菜一	副菜二	青菜	湯	
6	四	香Q白飯	咖哩雞	蒜泥肉片	海帶豆干	有機蔬菜	綠豆西米露	6.0 2.8 1.7 2.9 778
		白米(蒸)	雞肉.馬鈴薯.胡蘿蔔(燉)	豬肉.蒜.豆芽(炒)	海帶.豆干(滷)		綠豆.西谷米(煮)	
7	五	薏仁飯	豆腐燒肉	★甜不辣炸雞*2	木耳高麗菜	綠色蔬菜	冬瓜排骨湯	6.0 2.8 1.8 2.8 792
		白米.薏仁(蒸)	豬肉.豆腐(燒)	雞肉.九層塔(炸)甜不辣	高麗菜.木耳(炒)		冬瓜.豬肉(煮)	
10	一	小米飯	馬鈴薯起司蛋	蔥爆肉絲	豆芽寬粉	有機蔬菜	大滷湯	5.8 2.6 1.8 2.8 786
蔬食日		白米.小米(蒸)	雞蛋.馬鈴薯.蔬菜.起司(炒)	豬肉.洋蔥.青蔥(炒)	寬粉.豆芽.蔬菜(炒)		豆腐.筍絲.木耳(煮)	
11	二	有機白米飯	★炸虱目魚排*1	玉米毛豆雞茸	胡蘿蔔花椰	有機蔬菜	南瓜濃湯	6.0 2.5 1.8 2.8 783
義式		有機白米(蒸)	魚排(炸)	雞絞肉.玉米.毛豆(炒)	花椰菜.胡蘿蔔(炒)		雞蛋.南瓜.馬鈴薯(煮)	
12	三	十穀飯	乾炒雞丁	回鍋肉片	鮮菇筍絲	綠色蔬菜	蘿蔔丸子湯	6.0 2.8 2.6 2.8 787
		白米.九穀(蒸)	雞肉.馬鈴薯.甜椒.花生(炒)	豬肉.回鍋豆干片.高麗菜(炒)	筍絲.鮮菇.木耳(炒)		蘿蔔.丸子.芹菜(煮)	
13	四	招牌油飯	里肌肉排*1	番茄豆腐炒蛋	芝麻菜豆	有機蔬菜	QQ圓仙草	4.0 2.8 1.8 2.8 482
		糯米.豬肉.香菇(煮)	豬肉(燒)	雞蛋.番茄.豆腐(炒)	菜豆.彩椒.芝麻(炒)		仙草汁.QQ圓(煮)	
14	五	香Q白飯	蘿蔔燉肉	▲烤雞塊*3	白菜滷	綠色蔬菜	洋芋雞湯	6.0 1.8 1.3 2.8 789
		白米(蒸)	豬肉.蘿蔔(燉)	雞肉(燉)	白菜.珍菇.木耳(滷)		洋芋.雞肉.蔬菜(煮)	
17	一	糙米飯	奶香南瓜蛋	豬肉小炒	金菇鮮瓜	有機蔬菜	番茄蔬菜湯	5.8 2.6 1.8 2.8 786
蔬食日		白米.糙米(蒸)	雞蛋.南瓜.玉米.奶粉(炒)	豬肉絲.豆干.芹菜(炒)	鮮瓜.金菇.蔬菜(煮)		番茄.馬鈴薯.高麗菜(煮)	
18	二	有機香鬆飯	醬燒魚排*1	筍干滷肉	燴白菜	有機蔬菜	黑糖地瓜	6.0 2.7 1.8 2.8 782
古早味		有機白米.香鬆(蒸)	魚肉(燒)	豬肉.筍干.梅菜(滷)	白菜.胡蘿蔔.木耳(燴)		黑糖.地瓜.地瓜圓(煮)	
19	三	燕麥飯	糖醋炒肉	雞肉鮑菇炒蛋	豆皮高麗菜	綠色蔬菜	紅棗冬瓜湯	6.0 2.8 2.6 2.8 781
		白米.燕麥(蒸)	豬肉.洋蔥.彩椒(炒)	雞蛋.雞肉.杏鮑菇.馬鈴薯(炒)	高麗菜.豆皮.胡蘿蔔(炒)		冬瓜.紅棗.大骨(煮)	
20	四	香Q白飯	★去骨雞排*1	瓜仔肉燥	蒜香玉米	有機蔬菜	竹筍肉絲湯	T A P 6.0 2.8 1.8 2.8 482
		白米(蒸)	雞排(炸)	豬絞肉.瓜仔.豆干(油)	玉米粒.胡蘿蔔.馬鈴薯.蒜頭(炒)		筍絲.豬肉.蔬菜(煮)	
21	五	紅藜飯	薑汁燒肉	▲海苔花枝丸*2	千絲海帶	綠色蔬菜	芹菜蘿蔔湯	6.0 1.8 1.3 2.8 786
		白米.紅藜(蒸)	豬肉.洋蔥.薑(燒)	花枝丸.海苔粉(燒)	豆干絲.海帶絲.芹菜.胡蘿蔔(炒)		蘿蔔.芹菜.豬肉(煮)	
24	一	紅醬義大利麵	★▲炸雞堡排*1	鴿蛋關東煮	玉筍花椰	有機蔬菜	玉米濃湯	5.5 1.8 1.3 2.8 780
		麵條(煮)	雞排(炸)	蘿蔔.鴿蛋.黑輪.米肉糕(煮)	花椰菜.玉米筍.胡蘿蔔(炒)		玉米.雞蛋.馬鈴薯(煮)	
25	二	有機白米飯	咖哩豬	壽喜燒雞丁	蔬菜冬粉	有機蔬菜	味噌豆腐湯	6.2 1.8 1.8 2.8 484
		有機白米(蒸)	豬肉.馬鈴薯.胡蘿蔔(燒)	雞肉.白菜.雲耳(燒)	粉絲.小黃瓜.香菇.蔬菜(炒)		豆腐.蘿蔔.洋蔥(煮)	
26	三	蕎麥飯	菇菇燉雞	沙嗲肉絲	炒海帶茸	綠色蔬菜	肉骨茶湯	6.5 2.8 2.3 2.8 782
		白米.蕎麥(蒸)	雞肉.鮮菇.蔬菜(燉)	豬肉.洋蔥.沙嗲醬(炒)	海帶茸.九層塔(炒)		豬肉.馬鈴薯.紅棗(煮)	
27	四	小米飯	泡菜肉片	蒲燒蒸魚*1	脆炒黃芽	有機蔬菜	紅豆紫米	6.2 2.5 1.8 2.8 784
韓式		白米.小米(蒸)	豬肉.泡菜.蔬菜(炒)	魚肉(蒸)	黃豆芽.胡蘿蔔.木耳(炒)		紅豆.紫米(煮)	
28	五	薏仁飯	蜜汁乾燒雞	豬肉洋蔥炒蛋	毛豆干丁	綠色蔬菜	赤肉白菜羹	4.0 2.8 2.7 2.3 784
		白米.薏仁(蒸)	雞肉.地瓜(燒)	雞蛋.洋蔥.胡蘿蔔.豬絞肉(炒)	毛豆.干丁(炒)		白菜.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;若想了解更詳細的資料歡迎至食材登錄平臺查看

主菜種類(次/月)

副菜分析(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	✓甜點
2次	2次	8次	5次	16次		2次	4次 4次