



歡樂世界

Tel:02-26519947

地址:台北市南港路三段149巷49弄12號

## 臺北市立內湖國小112年6月菜單



※提醒：餐點內含有骨頭、魚刺，用餐時請小心食用，細嚼慢嚥。

日期	星期	主食	主菜一	副菜一	副菜二	青菜	湯	附品	行政院衛生署HACCP認證合格廠商 編號:109營養師:陳俞玲			
									主食/豆類	油瓶/蔬菜	盐类/熟食	热量/卡
1	四	紅藜飯	肉角鴿蛋*2	★鹽酥雞*3(帶骨)	清炒筍絲	有機蔬菜	小魚豆腐湯		5.4	2.5	2.6	2.0
		白米,紅藜(蒸)	豬肉,鴿蛋,海帶(滷)	雞肉,九層塔(炸)	筍絲,木耳,胡蘿蔔(炒)		豆腐,小魚,高麗菜(煮)					733
2	五	燕麥飯	三杯雞	豆干豬肉	珍菇高麗菜	綠色蔬菜	番茄洋芋湯		5.6	2.5	2.5	2.0
		白米,燕麥(蒸)	雞肉,米血糕,九層塔(炒)	豆干,芹菜,豬肉(炒)	高麗菜,珍菇,蔬菜(炒)		番茄,洋芋,胡蘿蔔(煮)					742
5	一	紅醬義大利麵	★炸豬排*1	毛豆雞茸	地瓜薯條*4	有機蔬菜	南瓜濃湯		6.0	2.4	3.0	2.0
		義式麵條,豬肉,洋蔥,番茄(煮)	豬排(炸)	毛豆,雞絞肉,玉米(炒)	地瓜薯條(炸)		南瓜,胡蘿蔔,雞蛋,馬鈴薯(煮)					785
6	二	有機白米飯	醬燒魚排*1 (生鮮水產品)	咖哩豬	腐皮高麗菜	有機蔬菜	✓珍珠奶茶		6.0	2.6	2.6	2.0
		有機白米(蒸)	魚肉(燒)	豬肉,馬鈴薯,胡蘿蔔(炒)	高麗菜,豆腐皮,蔬菜(炒)		珍珠,奶粉,茶包(煮)					782
7	三	十穀飯	蒜泥肉片	脆瓜燒雞	海帶干絲	綠色蔬菜	黃瓜大骨湯		5.4	2.6	2.5	2.0
		白米,十穀(蒸)	豬肉,蒜泥,高麗菜(煮)	雞肉,脆瓜,蔬菜(燒)	海帶,豆干絲,芹菜,胡蘿蔔(炒)		大黃瓜,大骨,蔬菜(煮)					736
8	四	胚芽飯	香料燉雞	番茄豆腐蛋	芋頭白菜	有機蔬菜	竹筍肉絲湯		5.5	2.5	2.5	2.0
		白米,胚芽(蒸)	雞肉,馬鈴薯,胡蘿蔔,香料(燉)	豆腐,番茄,雞蛋(炒)	白菜,芋頭,木耳,蔬菜(炒)		竹筍,豬肉,蔬菜(煮)					735
9	五	薏仁飯	蔥爆豬柳	芝麻嫩雞	金菇黃瓜	綠色蔬菜	味噌豆腐湯		5.4	2.5	2.5	2.0
		白米,薏仁(蒸)	豬肉,洋蔥(炒)	雞肉,蔬菜,芝麻(燒)	黃瓜,金針菇,胡蘿蔔(炒)		味噌,豆腐,洋蔥(煮)					728
12	一	蕎麥飯	海苔蒸蛋	白菜肉絲	馬鈴薯玉米	有機蔬菜	✓黑糖地瓜		6.0	2.6	2.4	2.0
		蕎食日白米(蒸)	雞蛋,海苔絲(蒸)	白菜,豬肉,木耳,蔬菜(炒)	玉米粒,馬鈴薯,毛豆(炒)		地瓜,黑糖,地瓜圓(煮)					773
13	二	有機白米飯	★▲麥香雞*1	打拋豬肉	高麗菜粉絲	有機蔬菜	冬瓜排骨湯		5.8	2.7	2.7	2.0
		南洋有機白米(蒸)	雞排(炸)	豬肉,洋蔥,番茄,九層塔(炒)	高麗菜,冬粉,蔬菜(炒)		冬瓜,豬肉,薑絲(煮)					780
14	三	香鬆飯	回鍋肉片	小黃瓜雞丁	芝麻海帶根	綠色蔬菜	大滷湯		5.5	2.5	2.4	2.0
		白米,香鬆(蒸)	豬肉,豆干,高麗菜(炒)	雞絞肉,小黃瓜丁,蔬菜(炒)	海帶根,芝麻,蔬菜(炒)		豆腐,筍絲,木耳(煮)					731
15	四	小米飯	蒲燒魚*1	泡菜肉片	韭菜黃芽	有機蔬菜	馬鈴薯雞湯	TAP豆奶	5.8	2.5	2.5	2.0
		韓式白米(蒸)	魚肉(蒸)	豬肉,泡菜,白菜(炒)	豆芽,木耳,韭菜,胡蘿蔔(炒)		雞肉,馬鈴薯,胡蘿蔔(煮)					756
16	五	香Q白飯	冬瓜燉雞	肉燥豆腐	燴炒鮮筍	綠色蔬菜	白菜赤肉湯		5.5	2.5	2.5	2.0
		白米(蒸)	雞肉,冬瓜,鮮菇,蔬菜(燉)	豬肉,豆腐(燒)	鮮筍,木耳,蔬菜(炒)		豬肉,白菜,蔥,蔬菜(煮)					735
17	六	紫米飯	白醬雞丁	▲虱目魚輪*1	紅蘿蔔絲瓜	綠色蔬菜	番茄蔬菜湯		5.6	2.5	2.5	2.0
		白米,紫米(蒸)	雞肉,南瓜,玉米(燉)	虱目魚輪(煮)	絲瓜,紅蘿蔔(煮)		番茄,高麗菜,蔬菜(煮)					742
19	一	炒米粉	蘑菇燉雞	★酥炸魚片*1	木耳豆芽	有機蔬菜	✓綠豆薏仁		6.0	2.5	2.5	2.0
		麵條,洋蔥,蔬菜(炒)	雞肉,高麗菜,鮮菇(燉)	魚片*1(炸)	豆芽菜,芹菜,蔬菜(炒)		綠豆,薏仁(煮)					770
20	二	有機白米飯	筍干肉角	翅小腿*1	白菜寬粉	有機蔬菜	玉米豆腐湯		5.7	2.5	2.7	2.0
		有機白米(蒸)	豬肉,筍,梅干菜(滷)	雞肉(滷)	白菜,香菇,木耳,胡蘿蔔,寬粉(炒)		豆腐,玉米,蔬菜(煮)					758
21	三	糙米飯	糖醋雞	醬爆干片	▲鍋貼*1	綠色蔬菜	枸杞肉骨茶湯		5.6	2.6	2.6	2.0
		白米,糙米(蒸)	雞肉,洋蔥,洋芋(燉)	豆干片,芹菜,胡蘿蔔(炒)	鍋貼(烤)		豬肉,高麗菜,枸杞(煮)					754
22	四						端~午~連~假					
23	五											
26	一	小米飯	▲芝麻包*1	茄汁燒魚*2	蒜炒敏豆	有機蔬菜	麵線羹		6.0	2.5	2.6	2.0
		蔬食日白米,小米(蒸)	芝麻包(蒸)	魚肉*2,洋蔥,番茄(燒)	敏豆,胡蘿蔔,杏鮑菇(炒)		麵線,筍絲,木耳(煮)					775
27	二	有機白米飯	蜜汁燒雞(帶骨)	豬肉毛豆炒蛋	玉筍高麗菜	有機蔬菜	味噌豆腐湯		5.7	2.6	2.7	2.0
		有機白米(蒸)	雞肉,地瓜,芝麻(燒)	雞蛋,毛豆,豬肉(炒)	高麗菜,玉米筍,蔬菜(炒)		味噌,豆腐,洋蔥(煮)					766
28	三	香Q白飯	咖哩雞	壽喜燒肉片	海帶豆干	綠色蔬菜	黃瓜排骨湯		5.6	2.6	2.5	2.0
		日式白米(蒸)	雞肉,馬鈴薯,胡蘿蔔(炒)	豬肉,大白菜,雲耳,蔬菜(燒)	海帶,豆干(滷)		黃瓜,豬肉(煮)					750
29	四	豆菜拌麵	★香酥雞排*1	干丁肉燥	白菜滷	有機蔬菜	✓紅豆包心圓		6.0	2.5	2.8	2.0
		麵條,豆芽菜(煮)	雞排(炸)	豬絞肉,豆干(滷)	白菜,蔬菜(滷)		红豆,包心圓(煮)					784
30	五	紅藜飯	竹筍炒肉絲	雞茸豆腐	田園玉米	綠色蔬菜	珍菇百匯湯		5.5	2.5	2.5	2.0
		白米,紅藜(蒸)	豬肉,竹筍,木耳(炒)	雞絞肉,豆腐,洋蔥(燒)	玉米,胡蘿蔔,馬鈴薯,毛豆(炒)		白菜,珍菇,蔬菜(煮)					735

※備註：本菜單含有可能引起過敏反應的成分，如：堅果、花生、花旗葵、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訊歡迎至食材登錄平台查看。

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
2次	2次	8次	9次	19次	2次	5次	4次