
		<h1>臺北市立內湖國小112年6月菜單</h1>										
Kung Pao Bowl		Tel:02-26519947		※提醒：餐點內含有骨頭、魚刺，用餐時請小心食用，細嚼慢嚥。				行政院衛生署HACCP認證合格廠商 編號:109 營養師:陳命瑋						
地址:台北市南港路三段149巷49弄12號														
日期	星期	主食	主菜一	副菜一	副菜二	青菜	湯	奶品	蛋	豆	油	鹽	糖	熱量
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	733	
		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)							
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	742	
		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)							
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	785	
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(烤)		南瓜、胡蘿蔔、雞蛋、馬鈴薯(煮)							
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	782	
		有機白米(蒸)	魚肉(燒)	豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔(炒)	高麗菜、豆腐皮、蔬菜(炒)		珍珠、奶粉、茶包(煮)							
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	736	
		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)							
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	735	
		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)							
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	728	
		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)							
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	773	
蔬食日		白米、蕎麥(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)							
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	780	
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)							
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	731	
		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)							
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	756	
韓式		白米、小米(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)							
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	735	
		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)							
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	742	
		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)							
19	一	炒米粉	菇菇燉雞	★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	770	
		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)							
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	758	
		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)							
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	754	
		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)							
22	四	<h2>端 ~ 午 ~ 連 ~ 假</h2>												
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	775	
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)							
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	766	
		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)							
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	750	
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)							
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	784	
		麵條、豆芽菜(煮)	雞排(炸)	豬絞肉、豆干(滷)	白菜、蔬菜(滷)		紅豆、包心圓(煮)							
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	735	
		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)							
※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，若想了解更多詳細的資料歡迎至食材登錄平台查看														
豆類及其製品		◎魚肉及海鮮		主菜種類(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)						
2次		2次		豬肉		雞肉		生鮮食材		▲加工食品		★油炸品		✓甜湯
				8次		9次		19次		2次		5次		4次