



歡樂世界  
Kung Pao Bowl  
Tel:02-26519947

# 112年10月菜單 內湖國小 (一二五六)



本店使用豬肉  
原產地  
臺灣

※提醒：餐點內有機率會含有骨頭、魚刺，用餐時請小心食用，細嚼且慢嚥。

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 营養師：陳俞瑄(營養字第008067號)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	青菜	湯	附品	米/面 量(克)	豆類及 海鮮 量(克)	魚肉及 肉類 量(克)	蔬菜 量(克)	水果 量(克)
2	一	香Q白飯 白米(蒸)	咖哩燉肉 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔(燉)	★▲鹽酥雞*3(帶骨) 雞肉(炸)	金菇鮮瓜 鮮瓜、金菇、蔬菜(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、洋蔥、味噌(煮)	5.6	2.2	2.7	2.0	729
3	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	塔燒雞丁 雞肉、蔬菜、豆腐、九層塔(燒)	玉米肉末 玉米、豬絞肉、洋蔥(炒)	木耳白菜 白菜、木耳、胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	綠豆薏仁 綠豆、薏仁(煮)	5.7	2.0	2.5	2.0	712
4	三	胚芽飯 白米、胚芽(蒸)	滷雞翅*1(帶骨) 雞翅(油)	豆干肉絲 豬肉、豆干、蔬菜(炒)	翠炒高麗菜 高麗菜、胡蘿蔔、木耳(炒)	綠色蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、馬鈴薯、蔬菜(煮)	5.5	2.2	2.5	2.0	713
5	四	紅醬義大利麵 義大利麵、蔬菜(煮)	里肌肉排*1 肉排(油)	毛豆雞蓉 雞絞肉、毛豆、蔬菜(炒)	胡蘿蔔花椰 花椰菜、胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜(煮)	水果 6.0	2.0	3.0	1.5	743
6	五	燕麥飯 白米、燕麥(蒸)	蒜泥肉片 豬肉、蒜泥、蔬菜(炒)	糖醋雞 雞肉、洋蔥、蔬菜(炒)	時蔬粉絲 粉絲、時蔬(炒)	綠色蔬菜	竹筍肉絲湯 豬肉、竹筍、蔬菜(煮)	5.6	2.0	2.5	2.0	705
9	一	雙 ~ 十 ~ 連 ~ 假										
10	二											
11	三	香Q白飯 白米(蒸)	梅菜燉肉 豬肉、筍、梅菜(燉)	★▲炸雞塊*2 雞塊(炸)	炒高麗菜 高麗菜、胡蘿蔔、木耳、油片絲(炒)	綠色蔬菜	大滷湯 豆腐、竹筍、木耳、胡蘿蔔(煮)	5.5	2.0	2.7	2.0	707
12	四	香鬆飯 白米、香鬆(煮)	▲蒲燒魚*1 魚肉(蒸)	白菜肉絲 豬肉、白菜、蔬菜(炒)	滷味海帶 海帶、豆干(滷)	有機蔬菜	紅豆紫米 紅豆、紫米(煮)	5.7	2.0	2.5	2.0	712
13	五	蕎麥飯 白米、蕎麥(蒸)	乾燒雞肉 雞肉、馬鈴薯、甜椒(燒)	肉燥豆腐 豆腐、豬絞肉(燒)	蔬炒玉米 玉米、胡蘿蔔、蔬菜(炒)	綠色蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、豬肉、蔬菜(煮)	5.6	2.1	2.6	1.8	712
16	一	小米飯 白米、小米(蒸)	照燒油腐 油豆腐、蔬菜、芝麻(燒)	菇菇燉雞 雞肉、鮮菇、蔬菜(燉)	清炒筍絲 筍絲、蔬菜(炒)	有機蔬菜	番茄洋芋湯 番茄、洋芋、蔬菜(煮)	5.5	2.0	2.5	2.0	698
17	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	紅燒魚排*1 (生鮮水產品)	番茄豆腐 豆腐、番茄(炒)	白菜滷 白菜、胡蘿蔔、木耳(滷)	有機蔬菜	枸杞雞湯 蔬菜、雞肉、枸杞(煮)	乳品 5.5	2.0	2.5	2.0	698
18	三	香Q白飯 白米(蒸)	照燒豬肉 豬肉、蔬菜(燒)	豆芽雞絲 豆芽、雞肉絲、蔬菜(炒)	毛豆干丁 豆干丁、毛豆、蔬菜(炒)	綠色蔬菜	珍菇蔬菜湯 蔬菜、珍菇(煮)	5.5	2.0	2.5	1.7	690
19	四	和風炒飯 白米、蔬菜(煮)	翅小腿*1(帶骨) 雞肉(油)	回鍋肉片 豬肉、豆干、高麗菜(炒)	寬粉蔬菜 寬粉、蔬菜(炒)	有機蔬菜	黑糖地瓜 地瓜、黑糖(煮)	5.7	2.0	2.5	1.6	702
20	五	糙米飯 白米、糙米(蒸)	竹筍炒肉絲 豬肉、竹筍、蔬菜(炒)	▲蜜汁雞 雞肉、地瓜薯條(炸-燒)	彩繪敏豆 敏豆、蔬菜(炒)	綠色蔬菜	白菜肉片湯 白菜、豬肉、蔬菜(煮)	5.6	2.0	2.5	2.0	705
23	一	紅藜飯 白米、紅藜(蒸)	泡菜肉片(不辣) 豬肉、大白菜、洋蔥(炒)	▲可樂餅*1 可樂餅(烤)	翠炒黃芽 黃豆芽、蔬菜(炒)	有機蔬菜	綜合仙草 仙草、綜合豆(煮)	6.5	2.0	2.6	2.0	722
24	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔(燉)	壽喜燒肉片 豬肉、洋蔥、蔬菜(燒)	燴鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(燴)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、洋蔥、蔬菜、味噌(煮)	水果 5.5	2.1	2.5	2.0	705
25	三	紫米飯 白米、紫米(煮)	五香滷肉 豬肉、蔬菜(滷)	田園雞丁 雞肉、洋蔥、玉米、毛豆(蒸)	海帶干絲 海帶、豆干絲、胡蘿蔔(炒)	綠色蔬菜	香菇筍湯 竹筍、香菇、蔬菜(煮)	5.5	2.0	2.5	2.0	698
26	四	豆菜拌麵 麵條、豆芽菜(煮)	★炸雞排*1 雞排(炸)	古早肉燥 豬肉、干丁、蔬菜(滷)	鍋燒白菜 白菜、胡蘿蔔、木耳(燒)	有機蔬菜	肉骨茶湯 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	5.5	2.0	3.0	2.0	720
27	五	薏仁飯 白米、薏仁(蒸)	茄汁洋芋雞 雞肉、洋芋、番茄、蔬菜(炒)	▲海苔粉花枝丸*2 花枝丸、海苔粉(燒)	蒜香玉米 玉米、蔬菜、蒜(炒)	綠色蔬菜	什錦肉絲湯 蔬菜、金針、豬肉(煮)	5.6	2.2	2.8	1.6	723
30	一	香Q白飯 白米(蒸)	蘿蔔油豆腐 油豆腐、蘿蔔、毛豆(滷)	白醬南瓜雞 雞肉、南瓜、玉米(炒)	鮮炒竹筍 竹筍、蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆(煮)	乳品 5.8	2.0	2.6	2.0	723
31	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	▲麥香雞*1 雞肉(炸)	打拋肉醬 豬肉、洋蔥、番茄、九層塔(炒)	腐皮白菜 白菜、腐皮、木耳(炒)	有機蔬菜	時瓜雞湯 時瓜、蔬菜、雞肉(煮)	5.5	2.0	2.7	2.0	707

\* 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。全面採用優良認證食材，使用非基改玉米及豆製品，若想了解更詳細的資訊歡迎至食材登錄平台查詢。

主菜種類(次/月)

主菜食材特性分析(次/月)

副菜食材特性分析(次/月)

其他分析(次/月)

主菜種類(次/月)

▲調理食品

▲加工食品

★油炸品

主菜種類(次/月)

魚肉類

其他

✓湯

主菜種類(次/月)

魚肉類

1次

3次

主菜種類(次/月)

蔬菜

5次

5次