

112年11月菜單(三四) 內湖國小



※提醒：餐點內有機率含有肉骨頭、魚刺，用餐時請小心食用，細嚼且慢嚥。魚經去刺加工處理，為避免有魚骨（刺）殘留，仍請指導學生小心魚骨（刺）。

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 營養師：陳俞瑄(營養字第008067號)

日期	星期	主食	主菜一	副菜一	副菜二	青菜	湯	附品	4.5% 蛋白質 內/份	5.5% 全營養 內/份	6.5% 碳水 質內/份	7.5% 脂肪 內/份	8.5% 纖維 質內/份	9.5% 水內/份
2	四	香Q白飯 白米(蒸)	咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、胡蘿蔔(炒)	★▲炸雞塊X2 雞塊(炸)	滷味海帶 海帶、豆干(滷)	有機蔬菜 黑糖、地瓜	黑糖地瓜 黑糖、地瓜		5.5	2.0	2.7	1.8	702	
6	一	香Q白飯 白米(蒸)	客家滷肉 豬肉、筍、梅干菜(滷)	★▲鹽酥雙拼 雞肉、地瓜(炸)	木耳絲瓜 絲瓜、木耳、蔬菜(煮)	有機蔬菜 豆腐、洋蔥、蔬菜、味增	豆腐味噌湯 豆腐、洋蔥、蔬菜、味增	乳品	5.4	2.2	2.7	2.0	715	
7	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	麻油蔬菜雞 雞肉、蔬菜、菇(煮)	回鍋肉片 豬肉、回鍋豆干、蔬菜(炒)	香甜玉米 玉米、蔬菜(炒)	有機蔬菜 綠豆	綠豆湯 綠豆		5.5	2.3	2.5	1.7	713	
9	四	香Q白飯 白米(蒸)	▲蒲燒魚X1 魚肉(蒸)	紅燒豆腐 豆腐、蔬菜(燒)	蒜炒高麗菜 高麗菜、木耳、蔬菜(炒)	有機蔬菜 豬肉、白菜、木耳、胡蘿蔔	赤肉羹湯 豬肉、白菜、木耳、胡蘿蔔		5.5	2.5	2.5	2.0	735	
13	一	胚芽飯 白米、胚芽(蒸)	▲烤地瓜X1 地瓜(烤)	脆瓜燒雞 雞肉、脆瓜、蔬菜(燒)	毛豆干丁 毛豆、豆干、蔬菜(炒)	有機蔬菜 黃瓜、豬肉、蔬菜	黃瓜豬肉湯 黃瓜、豬肉、蔬菜		5.4	2.2	2.5	2.0	706	
14	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	▲麥香雞X1 麥香雞(烤)	打拋肉醬 豬肉、番茄、洋蔥、九層塔(炒)	白菜滷 白菜、胡蘿蔔、木耳(滷)	有機蔬菜 金針、排骨、蔬菜	金針排骨湯 金針、排骨、蔬菜		5.4	2.1	2.6	2.0	703	
16	四	DIY韓式拌飯 白米、蔬菜(煮)	泡菜肉片(不辣) 豬肉、白菜、蔬菜(炒)	翅小腿X1 雞肉(滷)	鮮蔬寬粉 寬粉、蔬菜(炒)	有機蔬菜 紅豆、紫米	紅豆紫米 紅豆、紫米	水果	5.6	2.1	2.5	1.7	705	
20	一	香Q白飯 白米(蒸)	菇菇燉雞 雞肉、蔬菜、菇(燉)	無錫燒肉 豬肉、豆腐、蔬菜(燒)	胡蘿蔔白菜 白菜、胡蘿蔔、木耳(炒)	有機蔬菜 仙草、豆類	綜合仙草 仙草、豆類	乳品	5.5	2.2	2.5	2.0	713	
21	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	★生鮮炸魚排X1 魚排(炸)	咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、胡蘿蔔(炒)	腐皮芽菜 豆芽菜、蔬菜、豆腐皮(炒)	有機蔬菜 蘿蔔、蔬菜、豬肉	蘿蔔小排湯 蘿蔔、蔬菜、豬肉		5.5	2.0	2.5	2.0	698	
23	四	白醬義大利麵 義大利麵、蔬菜(煮)	香料雞排X1 雞肉(燒)	▲地瓜薯條X3 地瓜薯條(烤)	炒花椰菜 花椰菜、胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜 南瓜、馬鈴薯、蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜	TAP 豆奶	5.5	2.1	2.8	1.7	711	
27	一	紅藜飯 白米、紅藜(蒸)	番茄豆腐蛋 豆腐、雞蛋、番茄(炒)	時蔬腐竹 時蔬、腐竹(炒)	清脆白菜 白菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜 綠豆、西谷米	綠豆西米露 綠豆、西谷米		5.5	2.0	2.5	2.0	698	
28	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	奶香南瓜雞 雞肉、南瓜、玉米(炒)	▲海苔粉海鮮丸X2 海鮮丸、海苔粉(烤)	蔬香炒筍 筍、蔬菜(炒)	有機蔬菜 豬肉、蔬菜、肉骨茶包	肉骨茶湯 豬肉、蔬菜、肉骨茶包		5.5	2.0	2.5	2.0	698	
30	四	香鬆飯 白米、香鬆(蒸)	壽喜燒肉片 豬肉、洋蔥、蔬菜(燒)	★▲椒鹽魚X2 魚肉(炸)	海帶雙絲 海帶、芹菜、胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜 豆腐、洋蔥、蔬菜、味增	豆腐味噌湯 豆腐、洋蔥、蔬菜、味增	水果	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料歡迎至食材登錄平台查看。

主菜種類(次/月)

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)		
			▲調理食品			▲加工食品			★油炸品		
豆類及其 製品	魚肉及海 鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材		魚肉類	其他		魚肉類	其他	
2次	2次	4次	5次	10次		3次	4次		1次	4次	5次