



歡樂世界
Tel:02-26519947

Tel:02-26519947

112年12月菜單 (1256) 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
1	五	香Q白飯 白米(蒸)	椰漿肉片 豬肉.洋蔥.馬鈴薯(炒)	紅燒豆腐 豆腐.蔬菜(煮)	翠炒高麗 高麗菜.胡蘿蔔.木耳(炒)	綠色蔬菜	枸杞雞湯 蔬菜.雞肉.枸杞	5.5 2.0 2.5 2.0 698
4	一	薏仁飯 白米.薏仁(蒸)	筍香滷豬腳 豬肉.筍.梅菜(滷)	甜蔥炒雞 雞肉.洋蔥.蔬菜(炒)	金菇時瓜 鮮瓜.金菇(燴)	有機蔬菜	綠豆西米露 綠豆.西谷米	6.0 2.0 2.6 2.0 737
5	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	咖哩雞 雞肉.馬鈴薯.紅蘿蔔(燉)	砂鍋燒魚 魚肉.蔬菜(燒)	清脆白菜 大白菜.木耳(炒)	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜.蔬菜.豬肉	水果 5.8 2.5 2.8 2.0 770
6	三	燕麥飯 白米.燕麥(蒸)	壽喜燒肉片 豬肉.洋蔥.白菜.芝麻(燒)	彩繪炒蛋 洋蔥.蔬菜.雞蛋(炒)	拌炒干絲 豆干絲.胡蘿蔔.蔬菜(炒)	綠色蔬菜	洋芋肉骨茶湯 豬肉.洋芋.胡蘿蔔	5.5 2.6 2.5 1.7 735
7	四	DIY拉麵 麵條(煮)	燒烤肉條X3 豬肉(烤)	洋蔥玉米 玉米.洋蔥(炒)	燴炒花椰菜 花椰菜.胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	味噌豚骨湯 豆腐.洋蔥.蔬菜.味噌	5.5 2.5 2.5 2.0 735
8	五	香Q白飯 白米(蒸)	莎莎醬雞肉 雞肉.番茄.蔬菜(炒)	鐵板豬柳 豬肉.洋蔥.蔬菜(炒)	蘿蔔佃煮 蘿蔔.海帶(煮)	綠色蔬菜	綜合蔬菜湯 高麗菜.蔬菜	5.5 2.5 2.4 2.2 736
11	一 蔬食日	蕎麥飯 白米.蕎麥(蒸)	海帶滷味 海帶.豆干(油)	沙茶肉絲 豬肉.洋蔥.蔬菜(炒)	可樂餅X1 可樂餅(烤)	有機蔬菜	大滷湯 豆腐.筍絲.木耳.胡蘿蔔	乳品 5.5 2.7 2.7 2.0 759
12	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	★香酥魚排X1 (生鮮水產品) 魚肉(炸)	紅燒滷肉 豬肉.蘿蔔.方干(油)	雲耳筍莖 筍莖.木耳(炒)	有機蔬菜	綜合仙草 綜合豆類.仙草(煮)	5.8 2.5 2.7 2.0 765
13	三	紫米飯 白米.紫米(蒸)	酸甜雞丁 雞肉.蔬菜.白芝麻(炒)	腐燒肉燥 豆腐.豬絞肉(燒)	菇燉冬瓜 冬瓜.菇.蔬菜(燉)	綠色蔬菜	馬鈴薯番茄湯 番茄.馬鈴薯.胡蘿蔔	5.5 2.4 2.5 2.0 728
14	四	DIY韓式拌飯 白米.蔬菜(煮)	泡菜肉片(不辣) 豬肉.大白菜.洋蔥(炒)	田園玉米 玉米.毛豆.蘿蔔(炒)	鮮蔬寬粉 寬粉.蔬菜(炒)	有機蔬菜	韓式大醬湯 豆腐.蔬菜	5.5 2.6 2.5 2.0 743
15	五	糙米飯 白米.糙米(蒸)	岩燒雞肉 雞肉.蔬菜(燒)	番茄豆腐炒蛋 豆腐.雞蛋.番茄(炒)	蒜炒高麗菜 高麗菜.木耳.蒜(炒)	綠色蔬菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜.豬肉.胡蘿蔔	5.5 2.5 2.5 2.0 735
18	一	小米飯 白米.小米(蒸)	梅干扣肉 豬肉.梅干菜.筍(燒)	★▲麥克雞塊X2 雞肉(炸)	腐皮白菜 白菜.腐皮(炒)	有機蔬菜	米粉湯 米粉.芋頭.香菇.豬肉	6.0 2.5 2.7 2.0 779
19	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	奶香燉雞 雞肉.南瓜.玉米(燉)	豬肉小炒 豬肉.豆干.蔬菜(炒)	燜炒敏豆 豆段.甜椒.黃椒(炒)	有機蔬菜	蘿蔔小排湯 蘿蔔.豬肉	5.5 2.3 2.5 1.7 713
20	三	芝麻飯 白米.芝麻(蒸)	蒜泥肉片 豬肉.蒜泥.豆芽(炒)	三杯油腐雞 雞肉.豆腐.九層塔(炒)	木耳鮮瓜 鮮瓜.木耳(炒)	綠色蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍.豬肉.蔬菜	5.5 2.6 2.5 2.0 743
21	四	白醬義大利麵 義大利麵.蔬菜(煮)	香料雞X1 雞肉(燒)	地瓜薯條 地瓜薯條(烤)	胡蘿蔔花椰菜 花椰菜.胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜.馬鈴薯.蔬菜	水果 5.7 2.5 2.5 2.0 749
22	五	紅藜飯 白米.紅藜(蒸)	麻油菇菇雞 雞肉.菇.凍豆腐.蔬菜(燉)	▲虱目魚輪捲X1 魚輪捲.蘿蔔(煮)	金黃玉米 玉米.胡蘿蔔.馬鈴薯(炒)	綠色蔬菜	冬至紅豆湯圓 紅豆.湯圓	6.0 2.5 2.5 2.0 770
25	一 蔬食日	香Q白飯 白米(蒸)	三色干丁 豆干丁.毛豆.蘿蔔(炒)	咖哩燉肉 豬肉.馬鈴薯.胡蘿蔔(燉)	金茸白菜 白菜.金針菇.胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄.高麗菜.胡蘿蔔	5.4 2.2 2.5 2.2 711
26	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	打拋豬肉 豬肉.番茄.洋蔥.九層塔(炒)	▲麥香雞X1 雞肉(烤)	時蔬粉絲 時蔬.粉絲(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐.洋蔥.味噌	乳品 5.5 2.3 2.5 1.7 713
27	三	薏仁飯 白米.薏仁(蒸)	糖醋雞丁 雞肉.洋蔥.彩椒(炒)	黃瓜肉片 豬肉.黃瓜.蔬菜(炒)	雙色海帶 海帶.胡蘿蔔.豆干絲(炒)	綠色蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜.薑絲	5.5 2.4 2.5 1.7 720
28	四	香鬆飯 白米.香鬆(蒸)	滷味黑千雞 雞肉.黑豆干.蔬菜(滷)	鍋燒筍子 筍子.梅菜(燒)	清炒高麗菜 高麗菜.胡蘿蔔.木耳(炒)	有機蔬菜	黑糖地瓜 地瓜.黑糖	5.7 2.5 2.5 2.0 749
29	五	十穀飯 白米.九穀(蒸)	蔥爆肉片 豬肉.洋蔥.葱(炒)	蠔油雞煲 雞肉.香菇.蔬菜(煮)	香拌芽菜 豆芽.蔬菜(炒)	綠色蔬菜	麵線羹 麵線.蔬菜	6.0 2.5 2.5 2.0 770

*備註：本菜單含有蛋、奶、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，使用非基因改造玉米及豆製品，若想了解更詳細的資料歡迎至食材登錄平台查詢。

主菜類種(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)	
豆類及其製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	▲調理食品	▲加工食品		★油炸品	✓甜湯		
						魚、肉類	其他				
2次	1次	9次	9次	21次	0次	4次	2次	4次	4次		