



歡樂世界

Tel:02-26519947

113年1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	主食 /份	豆漿 魚肉 /份	海帶 /份	蔬菜 /份	熱量 大卡
2	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	咖哩雞 雞肉.馬鈴薯.胡蘿蔔(燉)	鐵板肉絲 豬肉.蔬菜(炒)	翠炒高麗菜 高麗菜.胡蘿蔔.木耳(炒)	有機蔬菜	黑糖地瓜 地瓜.黑糖		5.6	2.2	2.6	1.8	719
4	四	DIY大滷麵條 (可以帶碗喔) 麵條(煮)	鐵路排骨X1 豬肉(滷)	▲蘿蔔魚丸 蘿蔔.鯪魚丸X1(煮)	滷味海帶 海帶.豆干(滷)	有機蔬菜	大滷湯 豆腐.筍絲.金針菇.木耳.胡蘿蔔	水果	5.5	2.4	2.6	2.0	732
8	一	香Q白飯 白米(蒸)	番茄豆腐蛋 豆腐.番茄.雞蛋(炒)	蔥爆豬肉 豬肉.洋蔥.蔥(炒)	腐皮鮮瓜 鮮瓜.蔬菜.腐皮(燴)	有機蔬菜	暖呼燒仙草 綜合豆類.仙草		5.7	2.2	2.5	1.8	722
9	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	★香酥魚排X1 (生鮮水產品) 魚排(炸)	古早味肉燥 豆干.豬絞肉.蔬菜(滷)	清炒筍子 筍子.木耳.胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	枸杞雞湯 雞肉.馬鈴薯.枸杞		5.5	2.5	2.5	1.7	728
11	四	紅醬義大利麵 麵條.蔬菜(煮)	香料雞排X1 雞肉(燒)	▲地瓜薯條X4 地瓜薯條(烤)	紅蘿花椰 花椰菜.紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜.馬鈴薯.蔬菜		5.7	2.0	2.5	2.0	712
15	一	小米飯 白米.小米(蒸)	泡菜肉片 (不辣) 豬肉.泡菜.大白菜(炒)	翅小腿X1 翅小腿(滷)	什錦黃芽 豆芽菜.胡蘿蔔.木耳(炒)	有機蔬菜	珍菇豆腐湯 豆腐.金針菇.蔬菜	乳品	5.5	2.2	2.5	2.0	713
16	二	有機香鬆飯 有機白米.香鬆(蒸)	白醬南瓜雞 雞肉.南瓜.玉米(炒)	豬肉小炒 豆干.豬肉.◎鯪魚(炒)	雙色鮮瓜 鮮瓜.胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄.馬鈴薯.胡蘿蔔		5.5	2.0	2.6	2.0	702
18	四	香Q白飯 白米(蒸)	肉骨茶燉肉 豬肉.高麗菜.蒜(燉)	南洋燒腐 豆腐.洋蔥.馬鈴薯(炒)	鮮蔬寬粉 寬粉.蔬菜(炒)	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭.西谷米		5.9	2.0	2.5	1.7	718

※ 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		
1次	1次	3次	3次	8次	0次	1次	2次	1次	3次

米字部的【糖】

通常指額外添加的「精製糖」：包含果糖、蔗糖、砂糖、黑糖、冰糖等等。

※「精製糖」對健康的危害較大，建議攝取量應低於總熱量的5-10%，購買商品可以找出「營養標示」及「成分」來看含有多少糖。

宮保王小
講糖

▲常見的商品有：手搖飲料、點心蛋糕、糖果餅乾，精製糖攝取過多可能造成生長異常、肥胖疾病、糖尿病、以及相關的新陳代謝疾病。

酉字部的【醣】

泛指「碳水化合物」：也就是常見的米飯、麵條、麵粉製品、根莖類澱粉。

▲好「醣」的食物有很多，包含全穀雜糧、玉米、南瓜、番薯、馬鈴薯、芋頭、蓮藕，都是富含纖維及營養素的好選擇。