



宮保王
歡樂世界
Tel:02-26519947

113年3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	主食 份量 (克)	主菜 份量 (克)	副菜 份量 (克)	青菜 份量 (克)	湯 份量 (克)	附品 份量 (克)
1	五	香Q白飯 白米(蒸)	五香滷肉 豬肉. 蔬菜(油)	雞蓉豆腐 豆腐. 雞絞肉. 木耳. 毛豆(炒)	清香炒筍 筍. 蔬菜(炒)	綠色蔬菜	山藥洋芋雞湯 馬鈴薯. 山藥. 蔬菜. 枸杞. 雞肉		5.7	2.2	2.5	2.0	727	
4	一	胚芽飯 白米. 胚芽(蒸)	麻油風味雞 雞肉. 蔬菜. 鮮菇. 凍豆腐(燉)	醬炒肉絲 豬肉. 蔬菜(炒)	家常冬粉 冬粉. 蔬菜(炒)	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜. 蔬菜. 排骨		5.7	2.2	2.5	2.0	727	
5	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	咖哩雞 雞肉. 馬鈴薯. 胡蘿蔔(燉)	回鍋干片 豆干. 蔬菜(炒)	鮮菇時蔬 蔬菜. 鮮菇(炒)	有機蔬菜	紅豆紫米 紅豆. 紫米	水果	5.8	2.0	2.6	2.0	723	
6	三	燕麥飯 白米. 燕麥(蒸)	糖醋肉 豬肉. 洋蔥. 甜椒(炒)	▲★黃金魚條X2 魚肉(炸)	拌炒雙絲 豆干絲. 蔬菜(炒)	綠色蔬菜	肉骨茶湯 馬鈴薯. 蔬菜. 豬肉		5.5	2.2	2.8	1.8	721	
7	四	義大利麵 麵條(煮)	香料雞排X1 雞肉(燒)	番茄肉醬 豬絞肉. 番茄. 洋蔥(炒)	▲地瓜薯條X4 地瓜薯條(烤)	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜. 馬鈴薯. 蔬菜		6.5	2.0	2.8	1.6	771	
8	五	香Q白飯 白米(蒸)	腐香燉肉 豬肉. 油豆腐. 蔬菜(燉)	照燒雞 雞肉. 蔬菜(燒)	木耳白菜 白菜. 木耳. 胡蘿蔔(炒)	綠色蔬菜	竹筍肉片湯 豬肉. 竹筍		5.5	2.2	2.5	2.0	713	
11	一	薏仁飯 白米. 薏仁(蒸)	毛豆蒸蛋 雞蛋. 毛豆(蒸)	豬肉小炒 豆干. 豬肉. 蔬菜(炒)	蔬炒年糕 年糕. 蔬菜(炒)	有機蔬菜	大滷湯 蔬菜. 豆腐	乳品	5.7	2.3	2.5	1.8	729	
12	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	★酥炸魚排X1 (生鮮水產品) 魚排(炸)	番茄豆腐蛋 豆腐. 雞蛋. 番茄(炒)	珍菇高麗菜 高麗菜. 珍菇. 胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	紅棗蔬菜雞湯 蔬菜. 雞肉. 紅棗		5.5	2.4	2.8	2.0	741	
13	三	十穀飯 白米. 十穀(蒸)	南瓜燒雞 雞肉. 洋蔥. 南瓜(燒)	和風肉片 豬肉. 蔬菜(燒)	芝麻菜豆 菜豆. 芝麻. 彩椒(炒)	綠色蔬菜	芹菜蘿蔔湯 蘿蔔. 芹菜. 豬肉		5.6	2.2	2.5	2.0	720	
14	四	椰香飯 白米(煮)	▲滷味雞肉 雞肉. 甜不辣. 蔬菜(油)	叉燒肉條X2 豬肉(烤)	田園玉米 玉米. 蔬菜(炒)	有機蔬菜	黑糖地瓜 黑糖. 地瓜		6.0	2.0	2.5	1.6	723	
15	五	香Q白飯 白米(蒸)	日式燉肉 豬肉. 馬鈴薯. 胡蘿蔔. 蔬菜(燒)	▲海苔粉海鮮丸X2 海鮮丸(燒)	雙色海帶絲 海帶絲. 豆干絲. 蔬菜(炒)	綠色蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐. 蔬菜. 味噌		5.5	2.2	2.5	2.0	713	
18	一	蕎麥飯 白米. 蕎麥(蒸)	沙嗲肉絲 豬肉. 蔬菜(炒)	蔥香燒腐 豆腐. 白菜. 蔥(燒)	蒜炒花椰菜 花椰菜. 蔬菜. 蒜(炒)	有機蔬菜	綠豆薏仁 綠豆. 薏仁		5.7	2.3	2.5	1.8	729	
19	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	筍香滷肉 豬肉. 筍. 梅干菜(油)	▲烤雞塊X2 雞肉(烤)	什錦鮮瓜 鮮瓜. 木耳. 胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	砂鍋豆腐湯 豆腐. 蔬菜		5.5	2.5	2.7	2.0	744	
20	三	地瓜飯 白米. 地瓜(蒸)	蒜炒肉片 豬肉. 蔬菜. 蒜(炒)	蘿蔔豆皮燒 蘿蔔. 豆皮. 茄(燒)	枸杞高麗菜 高麗菜. 枸杞. 蔬菜(炒)	綠色蔬菜	清香竹筍湯 竹筍. 豬肉		5.5	2.2	2.5	2.0	713	
21	四	DIY炸醬麵條 麵條(煮)	滷雞腿X1 雞肉(油)	炸醬干丁 豆干丁. 毛豆. 豬絞肉(炒)	翠炒白菜 白菜. 蔬菜(炒)	有機蔬菜	薏仁小排湯 冬瓜. 薏仁. 豬肉	水果	6.0	2.3	2.7	1.8	759	
22	五	小米飯 白米. 小米(蒸)	▲三杯雞 雞肉. 米血糕. 九層塔(炒)	玉米炒蛋 雞蛋. 玉米(炒)	紅燒豆腐 豆腐. 蔬菜(燒)	綠色蔬菜	麵線羹 麵線. 蔬菜		5.8	2.3	2.6	1.6	736	
25	一	香Q白飯 白米(蒸)	和風蒸蛋 雞蛋(蒸)	打拋豬肉 豬肉. 洋蔥. 番茄. 九層塔(炒)	腐皮高麗菜 高麗菜. 胡蘿蔔. 木耳. 腐皮(炒)	有機蔬菜	蘿蔔大骨湯 蘿蔔. 蔬菜. 豬肉	TAP 豆 奶	5.7	2.0	2.7	2.0	721	
26	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	椰漿炒肉 豬肉. 洋蔥. 蔬菜(炒)	雞茸粉絲 粉絲. 雞絞肉. 時蔬(炒)	招牌滷味 海帶. 豆干(油)	有機蔬菜	金針赤肉湯 金針. 豬肉. 蔬菜	乳品	5.8	2.2	2.6	1.8	733	
27	三	胚芽飯 白米. 胚芽(蒸)	嫩汁豬柳 豬肉. 豆干. 蔬菜(炒)	★▲鹽酥雞 (帶骨) 雞肉(炸)	田園馬鈴薯 馬鈴薯. 玉米. 胡蘿蔔(炒)	綠色蔬菜	黃瓜湯 黃瓜. 蔬菜. 豬肉		5.6	2.2	2.8	2.0	733	
28	四	芝香海苔飯 白米. 海苔(蒸)	泡菜肉片 豬肉. 泡菜. 蔬菜(炒)	翅小腿X1 雞肉(油)	什錦芽菜 豆芽菜. 蔬菜(炒)	有機蔬菜	綜合燒仙草 仙草. 豆類		5.8	2.0	2.5	1.8	714	
29	五	香Q白飯 白米(蒸)	奶香嫩雞 雞肉. 南瓜. 玉米. 奶油(炒)	蔬炒干片 豆干. 蔬菜(炒)	菇香燒筍 筍. 珍菇(燒)	綠色蔬菜	羅宋湯 番茄. 蔬菜. 豬肉(煮)		5.6	2.0	2.6	2.0	709	

※ 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，後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

魚、肉類

其他

★油炸品

✓甜湯

2次 1次 10次 8次 21次 0次 4次 1次 3次 4次