

※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	主菜二	副菜一	青菜	湯	奶品	水果	豆類	油脂	其他	熱量
1	一	燕麥飯 白米、燕麥(蒸)	招牌滷肉 豬肉、筍干、梅菜(油)	雞茸豆腐煲 豆腐、雞肉、毛豆(燒)	(有機)高麗菜 高麗菜、胡蘿蔔、木耳(炒)	有機菜	山藥芋雞湯 馬鈴薯、山藥、蔬菜、枸杞、雞肉		5.6	2.2	2.6	1.8	719
2	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	奶香南瓜雞 雞肉、南瓜、玉米(炒)	★▲黃金魚條X2 魚肉(炸)	時蔬冬粉 冬粉、蔬菜、豬肉(炒)	有機菜	田園番茄湯 番茄、馬鈴薯、胡蘿蔔	乳品	6.5	2.4	3.0	2.0	820
6	四	清 ~ 明 ~ 連 ~ 假											
7	五												
8	一	紅藜飯 白米、紅藜(蒸)	蒸蛋 雞蛋(蒸)	薑汁燒肉 豬肉、洋蔥、薑(燒)	清香炒筍 筍、胡蘿蔔(炒)	有機菜	鮮菇豆腐湯 豆腐、鮮菇、蔬菜		5.7	2.2	2.5	1.8	722
9	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	栗香燉雞 雞肉、栗子、南瓜(燉)	木耳肉絲 木耳、豬肉、豆干(炒)	白菜滷 白菜、珍菇(滷)	有機菜	綠豆湯 綠豆		5.5	2.5	2.5	1.7	728
11	四	DIY油麵 *搭配肉羹+湯 麵(煮)	香滷雞腿X1 雞腿(滷)	▲蘿蔔肉羹 豬肉、蘿蔔(燉)	(有機)高麗菜 高麗菜、枸杞(炒)	青菜	古早味羹湯 筍絲、木耳、香菇、胡蘿蔔	水果	5.7	2.0	2.5	2.0	712
15	一	小米飯 白米、小米(蒸)	白菜肉片 豬肉、白菜(炒)	香滷翅腿X1 雞肉(滷)	什錦黃芽 黃芽、胡蘿蔔、木耳(炒)	有機菜	黑糖地瓜 黑糖、地瓜		5.5	2.2	2.7	2.0	722
16	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	蔥燒魚排X1 (生鮮水產品) 魚排(炸-燒)	肉燥滷蛋X1 豬絞肉、雞蛋(滷)	蒜炒高麗菜 高麗菜、木耳(炒)	有機菜	紅棗蔬菜雞湯 蔬菜、雞肉、紅棗		5.5	2.0	2.6	2.0	702
18	四	紅醬義大利麵 義大利麵(煮)	香料雞排X1 雞肉(燒)	▲地瓜薯條 地瓜薯條(烤)	胡蘿蔔花椰 花椰菜、胡蘿蔔(炒)	有機菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯	乳品	6.8	2.0	2.5	1.7	781
22	一	薏仁飯 白米、薏仁(蒸)	洋蔥雞茸炒蛋 雞蛋、雞絞肉、洋蔥、胡蘿蔔(炒)	茄汁豬柳 豬肉、洋蔥(炒)	(有機)高麗菜 高麗菜、胡蘿蔔、木耳、腐皮(炒)	青菜	味噌豆腐湯 豆腐、洋蔥、味噌	水果	5.5	2.2	2.5	2.0	713
23	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	筍香燒肉 豬肉、筍(燒)	▲雞塊X2 雞肉(烤)	招牌滷味 海帶、豆干(滷)	有機菜	赤肉白菜湯 白菜、豬肉、蔬菜		5.5	2.1	2.5	2.0	705
25	四	DIY肉燥麵 麵(煮)	菇菇燉雞 雞肉、蔬菜、鮮菇、枸杞(燉)	瓜仔肉燥 豬肉、瓜仔(煮)	★▲可樂餅X1 可樂餅(炸)	有機菜	紅豆薏仁 紅豆、薏仁	TAP 豆奶	6.2	2.2	2.7	2.0	771
29	一	白米飯 白米(蒸)	★▲卡拉雞X1 雞肉(炸)	打拋豬肉 豬肉、洋蔥、番茄、九層塔(炒)	家常寬粉 寬粉、蔬菜(炒)	有機菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜		5.8	2.0	2.6	2.0	723
30	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	豚香鮮蔬 豬肉、白菜(炒)	滷味雞肉 雞肉、甜不辣、海帶(滷)	香炒筍絲 筍、蔬菜(炒)	有機菜	綜合仙草 仙草、豆類		5.6	2.0	2.5	1.8	700
※ 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。若想了解更多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			
2次	1次	4次	6次	12次	1次	魚、肉類	其他	3次	2次	3次	4次		

113年4月午餐菜單(素食) 內湖國小

※提醒：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 營養師：陳俞瑄(營養字第008067號)

日期	星期	主食	主菜 一	主菜 二	副菜一	青菜	附品
1	一	燕麥飯 白米、燕麥(蒸)	三杯杏鮑菇 杏鮑菇、油豆腐/燒	客家小炒 豆干、素肉絲、芹菜/炒	田園玉米 玉米、胡蘿蔔、馬鈴薯、毛豆/炒	有機菜	
2	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	金瓜豆腐 豆腐、南瓜、毛豆/燒	麻油猴頭菇 猴頭菇、高麗菜、枸杞/燉	冰糖蓮藕片 蓮藕/煮	有機菜	乳品
6	四	清 ~ 明 ~ 連 ~ 假					
7	五						
8	一	紅藜飯 白米、紅藜(蒸)	飄香豆包 豆包/油	素蒼蠅頭 豆干丁、素絞肉、蔬菜/炒	薑絲木耳 木耳、菇、薑絲/炒	有機菜	
9	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	玉米燉腐 豆腐、玉米/燉	打拋素腸 素腸、番茄、九層塔/燒	炒海帶茸 海帶、胡蘿蔔/炒	有機菜	
11	四	和風炒麵 麵、蔬菜(煮)	蜜汁黑豆干 豆干、白芝麻/燒	珍菇凍腐 凍豆腐、珍菇、枸杞/燉	(有機)高麗菜 高麗菜、枸杞(炒)	青菜	水果
15	一	小米飯 白米、小米(蒸)	腐皮捲X1 豆皮捲/燒	紅棗萵菇煲 凍豆腐、萵菇、紅棗/燉	豆醬炒筍 筍、豆醬/炒	有機菜	
16	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	紅燒豆腐 豆腐、素絞肉/燒	八寶干丁 豆干丁、芋頭、素火腿、毛豆/炒	薑黃粉絲 粉絲、豆芽、薑黃/炒	有機菜	
18	四	紅醬義大利麵 義大利麵(煮)	義式燉素肉 素肉、蔬菜、香料/燉	金粒玉米 玉米、胡蘿蔔/炒	木耳花椰 花椰菜、木耳/炒	有機菜	乳品
22	一	薏仁飯 白米、薏仁(蒸)	甜椒豆腸 豆腸、甜椒/炒	芝香蠔油秋葵 秋葵、白芝麻/煮	(有機)高麗菜 高麗菜、胡蘿蔔、木耳、腐皮(炒)	青菜	水果
23	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	醬燒花干 花干/燒	破布子水蓮 水蓮、胡蘿蔔、破布子/炒	彩繪玉米 玉米、蔬菜/炒	有機菜	
25	四	飄香拌麵 麵、蔬菜(煮)	清燒腐竹 腐竹、蔬菜/燒	海帶豆干 海帶、豆干/滷	可樂餅X1 可樂餅/炸	有機菜	TAP 豆奶
29	一	白米飯 白米(蒸)	炸醬干片 豆干、小黃瓜/燒	朴菜滷筍 竹筍、朴菜/滷	油片雙絲 芽菜、油片/炒	有機菜	
30	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	番茄燒腐 豆腐、番茄、毛豆/燒	香炒鮑菇 杏鮑菇、素雞/炒	南瓜蓮子 南瓜、蓮子/蒸	有機菜	

※ 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，若想了解更多詳細的資料歡迎至食材登錄平台查看。