

※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	點心	其他	能量	鈣	鐵	鈉	脂肪	蛋白質
3	一	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	滷味豬肉 豬肉、黑豆干、海帶-滷	雞茸洋蔥蛋 雞蛋、雞絞肉、洋蔥-炒	清燒筍子 筍、木耳-燒	有機菜	地瓜甜湯 地瓜		5.7	2.0	2.5	2.0					712
4	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	塔香鮑菇雞 (有機菇) 雞肉、杏鮑菇、九層塔-炒	燒烤肉條X2 豬肉-燒	玉米洋芋 玉米、馬鈴薯、胡蘿蔔-炒	有機菜	小魚豆腐湯 豆腐、小魚、洋蔥	乳品	6.2	2.2	2.5	1.7					754
6	四	紅醬義大利麵 義大利麵-煮	香料雞排X1 雞排-燒	▲地瓜薯條X4 地瓜薯條-烤	胡蘿蔔綠花椰 綠花椰菜、胡蘿蔔-炒	有機菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯		6.4	2.0	2.5	1.6					751
10	一	端 ~ 午 ~ 連 ~ 假															
11	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	招牌燉肉 豬肉、筍、梅菜-燉	雞粒豆腐煲 豆腐、雞絞肉、洋蔥-炒	紅絲白菜 白菜、胡蘿蔔、木耳-炒	有機菜	綠豆薏仁 綠豆、薏仁		5.7	2.0	2.5	2.0					712
13	四	DIY麵 *搭配炸醬*	滷雞腿X1 雞腿-滷	炸醬干丁 豆干丁、毛豆、豬絞肉-炒	珍菇高麗菜 高麗菜、珍菇-炒	有機菜	竹筍肉絲湯 竹筍、豬肉	水果	6.0	2.0	2.5	2.0					733
17	一	白米飯 白米-蒸	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	打拋豬肉 豬肉、洋蔥、番茄、九層塔-炒	家常寬粉 寬粉、豆芽-炒	有機菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、豬肉		5.7	2.1	2.5	2.0					719
18	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-炒	▲海苔粉 海鮮丸X2 海鮮丸-燒	拌炒雙絲 海帶、干絲-炒	有機菜	赤肉白菜湯 白菜、豬肉		5.6	2.2	2.5	2.0					720
20	四	芝香海苔飯 白米、海苔、芝麻-蒸	翅小腿X2 雞肉-滷	韓式炒肉 豬肉、白菜、洋蔥-炒	蔬香腐竹 豆芽、腐竹、木耳、胡蘿蔔-炒	有機菜	三寶仙草 花豆、綠豆、薏仁	乳品	5.7	2.0	2.5	2.0					712
24	一	和風炒麵 麵、蔬菜-炒	沙茶肉絲 豬肉、豆干、蔬菜-炒	▲雞柳條X2 雞肉-烤	白菜滷 白菜、木耳-滷	有機菜	紅豆麥片 紅豆、麥片	TAP 豆奶	6.2	2.0	2.5	2.0					747
25	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	★香酥魚排X1 (生鮮水產品) 魚肉-炸	八寶肉醬 豬絞肉、毛豆、玉米、胡蘿蔔-炒	豆皮高麗菜 高麗菜、豆皮、胡蘿蔔-炒	有機菜	珍菇雞湯 雞肉、珍菇、冬瓜	水果	5.5	2.5	2.5	1.8					730
27	四	紅藜飯 白米、紅藜-蒸	壽喜燒肉片 豬肉、洋蔥-燒	▲醬煮魚輪捲X1 魚輪、蘿蔔-煮	什錦玉米 玉米、洋芋、毛豆-炒	有機菜	味噌豆腐湯 豆腐、洋蔥、味噌		5.6	2.2	2.5	1.8					715
※ 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								
						魚、肉類	其他										
1次	1次	4次	5次	11次	0次	3次	1次	1次	4次								

113年6月午餐菜單(素食) 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	主菜二	副菜一	青菜	奶品
3	一	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	麻婆豆腐 豆腐、素絞肉-炒	水蓮干片 干片、水蓮-炒	白菜滷 白菜、胡蘿蔔、木耳-滷	有機菜	
4	二	有機白米飯 有機白米-蒸	枸杞腐皮 腐皮、草菇、木耳、枸杞-燉	香菇栗子南瓜 南瓜、香菇、栗子-煮	招牌滷味 海帶、豆干-滷	有機菜	乳品
6	四	義大利麵 義大利麵-煮	飄香大豆包 豆包-燒	田園玉米 玉米、馬鈴薯、素火腿-炒	胡蘿花椰 花椰菜、胡蘿蔔-炒	有機菜	
10	一	端 ~ 午 ~ 連 ~ 假					
11	二	有機白米飯 有機白米-蒸	素蟹黃腐煲 豆腐、南瓜、胡蘿蔔、素絲-燒	彩繪山藥 山藥、馬鈴薯、彩椒-炒	黑豆雪蓮子 黑豆、雪蓮子-煮	有機菜	
13	四	炸醬麵 麵-煮	草菇腐竹 腐竹、草菇、枸杞-煮	★豆皮捲X1 豆皮捲-炸	清香白菜 白菜、胡蘿蔔、木耳-炒	有機菜	水果
17	一	白米飯 白米-蒸	打拋竹捲 竹捲、番茄、九層塔-炒	菇燒三角 三角腐、菇-燒	羅漢什錦 薯片、胡蘿蔔、木耳、小瓜-炒	有機菜	
18	二	有機白米飯 有機白米-蒸	飄香猴頭菇 猴頭菇、素腰花、枸杞-燉	沙茶凍豆腐 凍豆腐、彩椒-炒	堅果地瓜 地瓜、堅果-煮	有機菜	
20	四	芝香海苔飯 白米、海苔、芝麻-蒸	白菜豆皮 白菜、豆皮、菇、胡蘿蔔-炒	京醬小方干 方干、小黃瓜-炒	韓式雜拌 寬粉、黃芽、木耳、胡蘿蔔-炒	有機菜	乳品
24	一	和風炒麵 麵、蔬菜-炒	香椿豆腐 豆腐、素火腿-煮	翠薯彩丁 翠薯、胡蘿蔔、玉米-炒	金針菇燴瓜 瓜、金針菇-燴	有機菜	TAP 豆奶
25	二	有機白米飯 有機白米-蒸	栗子烤麩 烤麩、栗子、胡蘿蔔、香菇-滷	彩繪南瓜 南瓜、蓮子、毛豆-煮	清香炒筍 筍、胡蘿蔔-炒	有機菜	水果
27	四	紅藜飯 白米、紅藜-蒸	香燒油腐 油腐、毛豆-燒	拌炒三絲 豆干絲、香菇、榨菜、胡蘿蔔-炒	薑黃冬粉 冬粉、豆芽、薑黃-炒	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。