



歡樂世界

113年8+9月午餐菜單(一~五六)

Tel:02-26519947

內湖國小



本店使用豬肉

原產地臺灣

※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 | 主食量 | 副食量 | 主食量 | 副食量 | 主食量 |
|-----|----|-----------------------|----------------------------|-------------------------|------------------------------|------|----------------------|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 30 | 五 | 白米飯 白米-蒸 | 蔥爆肉片 豬肉、洋蔥-炒 | 雞粒豆腐煲 豆腐、雞絞肉、毛豆-煮 | 胡蘿蔔炒蛋 雞蛋、胡蘿蔔-炒 | 綠色蔬菜 | ✓綠豆薏仁 綠豆、薏仁 | | 6.0 | 2.5 | 2.4 | 2.0 | 766 |
| 2 | 一 | 蕎麥飯 白米、蕎麥-蒸 | 三杯雞 雞肉、油豆腐、九層塔-炒 | 白菜燒豬 豬肉、白菜、木耳-燒 | 田園玉米 玉米、馬鈴薯、胡蘿蔔-炒 | 有機蔬菜 | 元氣雞湯 蔬菜、雞肉、枸杞 | | 5.6 | 2.5 | 2.4 | 2.0 | 738 |
| 3 | 二 | 有機白米飯 有機白米-蒸 | 咖哩燉肉 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-燉 | ★▲雞塊X2 雞肉-炸 | 海帶滷味 海帶、豆干-滷 | 有機蔬菜 | ✓珍珠奶茶 珍珠、奶 | 水果 | 6.0 | 2.5 | 2.5 | 2.0 | 770 |
| 4 | 三 | 白米飯 白米-蒸 | 沙茶豬柳 豬肉、洋蔥、蔬菜-炒 | 彩繪雞丁 雞肉、彩椒、瓜-炒 | 糖醋豆腐 豆腐、蔬菜-燒 | 綠色蔬菜 | 薏仁小排湯 薏仁、冬瓜、豬肉 | | 5.5 | 2.5 | 2.5 | 2.0 | 735 |
| 5 | 四 | DIY麵 *搭配炸醬* 麵-煮 | 滷雞腿X1 雞腿-滷 | 絞肉炸醬 豆干丁、毛豆、豬絞肉-炒 | 珍菇高麗菜 高麗菜、珍菇、胡蘿蔔-炒 | 有機蔬菜 | 竹筍肉絲湯 竹筍、豬肉 | | 5.5 | 2.5 | 2.4 | 2.0 | 731 |
| 6 | 五 | 薏仁飯 白米、薏仁-蒸 | 蠔油雞 雞肉、蔬菜-燒 | ▲海山醬魚輪捲X1 魚輪捲-煮 | 清燴時瓜 時瓜、胡蘿蔔、木耳-炒 | 綠色蔬菜 | 洋芋蔬菜湯 洋芋、蔬菜 | | 5.5 | 2.5 | 2.4 | 2.0 | 731 |
| 9 | 一 | 白米飯 白米-蒸 | 菇滷油腐 油豆腐、菇-滷 | 椰漿炒豬 豬肉、馬鈴薯、胡蘿蔔-炒 | 脆炒高麗菜 高麗菜、胡蘿蔔、木耳-炒 | 有機蔬菜 | ✓馬來風甜湯 芋頭、綜合豆、西谷米 | | 5.5 | 2.4 | 2.4 | 2.0 | 723 |
| 蔬食日 | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 二 | 有機白米飯 有機白米-蒸 | 招牌燒肉 豬肉、筍、梅干菜-燒 | 滷翅小腿X2 雞肉-滷 | 洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、蔬菜-炒 | 有機蔬菜 | 味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌 | 乳品 | 5.5 | 2.6 | 2.5 | 2.0 | 743 |
| 11 | 三 | 胚芽飯 白米、胚芽-蒸 | 韓式年糕雞 雞肉、年糕、白菜-炒 | 蒜炒肉片 豬肉、蒜、豆芽-炒 | 千絲海帶 豆干絲、海帶、胡蘿蔔-炒 | 綠色蔬菜 | 鮮瓜大骨湯 鮮瓜、豬肉、蔬菜 | | 5.8 | 2.5 | 2.5 | 2.0 | 756 |
| 12 | 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 | 有機蔬菜 | 南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯 | | 6.2 | 2.2 | 2.5 | 2.0 | 762 |
| 13 | 五 | 紅藜飯 白米、紅藜-蒸 | 菇菇燉雞 雞肉、菇、高麗菜-燉 | 沙嗲豬柳 豬肉、洋蔥-炒 | 肉燥燒腐 豬絞肉、豆腐-燒 | 綠色蔬菜 | 芹菜蘿蔔湯 蘿蔔、豬肉、芹菜 | | 5.5 | 2.5 | 2.5 | 2.0 | 735 |
| 16 | 一 | 白米飯 白米-蒸 | 五香滷肉 豬肉、豆干、蔬菜-滷 | ▲麥香雞X1 雞肉-烤 | 腐皮白菜 白菜、腐皮、胡蘿蔔、木耳-炒 | 有機蔬菜 | 鮮菇筍片湯 筍片、菇 | | 5.5 | 2.5 | 2.5 | 2.0 | 735 |
| 17 | 二 | 中秋佳節愉快 | | | | | | | | | | | |
| 18 | 三 | 糙米飯 白米、糙米-蒸 | 羅勒青醬雞 雞肉、洋蔥、洋芋-炒 | 燒烤肉條X3 豬肉-烤 | 田園豆腐煲 豆腐、玉米、胡蘿蔔-燒 | 綠色蔬菜 | 鄉村蔬菜湯 蔬菜 | | 5.5 | 2.5 | 2.5 | 2.0 | 735 |
| 19 | 四 | 芝香海苔飯 白米、海苔、白芝麻-蒸 | 泡菜豬(不辣) 豬肉、白菜-炒 | ★▲金黃炸魚X2 魚肉-炸 | 蔬拌粉絲 蔬菜、粉絲-炒 | 有機蔬菜 | ✓綜合仙草 仙草、綜合豆 | 水果 | 6.0 | 2.5 | 2.4 | 2.0 | 766 |
| 20 | 五 | 小米飯 白米、小米-蒸 | 甜不辣炒肉 豬肉、甜不辣-炒 | 脆瓜燒雞 雞肉、脆瓜、蔬菜-燒 | 油燜筍 筍、香菇-滷 | 綠色蔬菜 | 山藥洋芋排骨湯 豬肉、洋芋、山藥 | | 5.5 | 2.5 | 2.4 | 2.0 | 731 |
| 23 | 一 | 紅藜飯 白米、紅藜-蒸 | 玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒 | 豬肉小炒 豬肉、豆干、蔬菜-炒 | 紅絲高麗菜 高麗菜、胡蘿蔔-炒 | 有機蔬菜 | 味噌湯 豆腐、蔬菜、味噌 | | 5.6 | 2.3 | 2.4 | 2.0 | 723 |
| 24 | 二 | 有機白米飯 有機白米-蒸 | 紅燒魚排X1 (生鮮水產品) 魚肉-炸燒 | 八寶肉醬 豬絞肉、毛豆、胡蘿蔔、玉米-炒 | 菇香腐竹 (有機菇) 金針菇、木耳、腐竹-炒 | 有機蔬菜 | 枸杞雞湯 蔬菜、雞肉、枸杞 | TAP 豆奶 | 5.5 | 2.6 | 2.5 | 2.0 | 743 |
| 25 | 三 | 芝麻飯 白米、芝麻-蒸 | 蔥燒豆皮豬 豬肉、豆皮、蔬菜-燒 | ★▲鹹酥雞X2(帶骨) 雞肉-炸 | 珍菇鮮瓜 鮮瓜、珍菇、胡蘿蔔-炒 | 綠色蔬菜 | 筍香肉絲湯 豬肉、蔬菜 | | 5.5 | 2.5 | 2.5 | 2.0 | 735 |
| 26 | 四 | 風味炒麵 麵條、蔬菜-炒 | 鐵路排骨X1 豬肉-滷 | 蜜汁雞 雞肉、蔬菜-燒 | 白菜滷 白菜、木耳-滷 | 有機蔬菜 | ✓地瓜甜湯 地瓜 | 乳品 | 5.5 | 2.5 | 2.4 | 2.0 | 731 |
| 27 | 五 | 白米飯 白米-蒸 | 咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、胡蘿蔔-炒 | 洋蔥豚片 豬肉、洋蔥、蔬菜-炒 | 毛豆炒蛋 雞蛋、毛豆-炒 | 綠色蔬菜 | 大滷湯 豆腐、蔬菜 | | 5.5 | 2.5 | 2.4 | 2.0 | 731 |
| 30 | 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、豆芽-炒 | 有機蔬菜 | 黃瓜排骨湯 黃瓜、豬肉 | | 5.6 | 2.5 | 2.5 | 2.0 | 742 |

◆全面使用非基改玉米及豆製品 ※本菜單含有豆、蛋、奶、麩質、堅果花生芝麻、甲殼、海鮮、芒果及其相關製品，不適合對其過敏體質者食用。

| 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 | 9次 | 9次 | 20次 | 1次 | 5次 | 1次 | 4次 |