



歡樂世界

Tel:02-26519947

113年11月午餐菜單

(二五六) 內湖國小



本店使用豬肉

原產地 台灣

※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	小份量 份量 份量 份量 份量	小份量 份量 份量 份量 份量	小份量 份量 份量 份量 份量	小份量 份量 份量 份量 份量	
1	五	白米飯 白米-蒸	彩繪雞丁 雞肉、玉米、毛豆-炒	下飯瓜仔肉 豬絞肉、瓜仔-炒	▲關東煮 蘿蔔、甜不辣、豆腐-煮	綠色蔬菜	枸杞洋芋雞湯 洋芋、雞肉、蔬菜		5.8	2.5	2.3	2.0	747
4	一	白米飯 白米-蒸	蒸蛋 雞蛋-蒸	咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、胡蘿蔔-炒	招牌滷味 海帶、豆干-滷	有機蔬菜	✓綠豆西米露 綠豆、西谷米		6.0	2.5	2.5	2.0	770
5	二	有機白米飯 有機白米-蒸	蒲燒魚X1 魚肉-蒸	塔香鮑菇雞 (有機杏鮑菇) 雞肉、杏鮑菇、九層塔-炒	清炒高麗菜 高麗菜、胡蘿蔔、木耳-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 蔬菜、豆腐、味噌	水果	6.0	2.5	2.5	2.0	770
6	三	蕎麥飯 白米、蕎麥-蒸	BBQ醬肉片 豬肉、洋蔥-燒	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋、胡蘿蔔、蔬菜-炒	飄香油腐 油豆腐-滷	綠色蔬菜	清甜筍湯 筍、菇		5.8	2.5	2.3	2.0	747
7	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	紅絲綠花椰 綠花椰菜、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、胡蘿蔔		6.5	2.5	2.5	1.7	798
8	五	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	▲麻油雞 雞肉、米血、高麗菜-燉	豬肉小炒 豬肉、豆干-炒	香燴黃瓜 黃瓜、胡蘿蔔-燴	綠色蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨		6.0	2.5	2.5	2.0	770
11	一	白米飯 白米-蒸	招牌燉肉 豬肉、筍、梅干-燉	▲雞柳條X2 雞肉-烤	腐皮高麗菜 高麗菜、腐皮-炒	有機蔬菜	✓地瓜甜湯 地瓜		6.0	2.3	2.4	2.0	751
12	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	肉燥豆腐 豆腐、豬絞肉-滷	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、蔬菜-炒	有機蔬菜	白菜赤肉湯 白菜、豬肉		5.8	2.5	2.5	2.0	756
13	三	胚芽飯 白米、胚芽-蒸	椰漿炒豬 豬肉、洋蔥、胡蘿蔔-炒	★▲雞塊X2 雞肉-炸	木耳津白 白菜、木耳-燴	綠色蔬菜	肉骨風味湯 豬肉、馬鈴薯		6.0	2.3	2.5	2.0	755
14	四	招牌油飯 糯米-蒸	里肌肉排X1 豬肉-燒	拌香雞茸 雞絞肉、豆干丁、玉米、胡蘿蔔-炒	菇香燜筍 筍、菇-燬	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜、蔬菜	乳品	6.0	2.3	2.5	2.0	755
15	五	紅藜飯 白米、紅藜-蒸	泡菜肉片(不辣) 豬肉、白菜、洋蔥-炒	雞汁粉絲 粉絲、雞絲、蔬菜-炒	雙色海帶 海帶絲、豆干絲-炒	綠色蔬菜	時令大骨湯 時令蔬菜、豬肉		6.2	2.0	2.3	2.0	738
18	一	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	蒸蛋 雞蛋-蒸	脆瓜燉雞 雞肉、脆瓜、蔬菜-燉	白菜滷 白菜、蔬菜-滷	有機蔬菜	米粉湯 米粉、蔬菜	TAP 豆奶	6.0	2.3	2.4	2.0	751
19	二	有機白米飯 有機白米-蒸	咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、胡蘿蔔-炒	▲海苔粉丸子X2 丸子、海苔粉-燒	飄香滷味 海帶、豆腐-滷	有機蔬菜	✓紅豆薏仁 紅豆、薏仁		6.2	2.5	2.5	2.0	784
20	三	糙米飯 白米、糙米-蒸	壽喜燒肉片 豬肉、白菜、木耳-燒	雞蓉炒蛋 雞蛋、雞絞肉、洋蔥-炒	珍菇鮮瓜 鮮瓜、珍菇、胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞肉		6.0	2.5	2.4	2.0	766
21	四	DIY麵 *搭配炸醬* 麵-煮	★▲卡拉雞X1 雞肉-炸	韓式炸醬 豬絞肉、豆干丁-炒	彩繪拌菜 黃豆芽、木耳、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	海帶豆腐湯 海帶、豆腐	水果	6.2	2.5	2.5	2.0	784
22	五	小米飯 白米、小米-蒸	蔥燒豆皮豬 豬肉、豆皮、蘿蔔-燒	芝香酸甜雞 雞肉、洋蔥、白芝麻-炒	翠炒筍子 筍、胡蘿蔔、木耳-炒	綠色蔬菜	鄉村蔬菜湯 蔬菜、洋芋		5.8	2.3	2.4	2.0	737
25	一	運動會補假 不供餐											
26	二	有機白米飯 有機白米-蒸	醃翻燉肉 豬肉、豆腐-燉	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、蔬菜-炒	木耳花椰 花椰菜、木耳-炒	有機蔬菜	薑絲鮮瓜湯 鮮瓜、薑	乳品	5.5	2.3	2.4	2.0	716
27	三	紅藜飯 白米、紅藜-蒸	白醬雞丁 雞肉、玉米、洋蔥-炒	肉香干片 豬肉、豆干片-炒	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜-炒	綠色蔬菜	菇香筍湯 筍、菇		5.8	2.4	2.5	2.0	749
28	四	雞肉飯 白米、雞肉-蒸	蒜炒肉片 豬肉、蒜、豆芽-炒	★▲香酥魚條X2 魚-炸	蔬香鮮瓜 鮮瓜、蔬菜-炒	有機蔬菜	✓三寶仙草 仙草、三寶綜合豆		6.0	2.3	2.5	2.0	755
29	五	蕎麥飯 白米、蕎麥-蒸	塔香豬柳 豬肉、海帶、九層塔-炒	翡翠玉米 玉米、胡蘿蔔、毛豆-炒	清炒白菜 白菜、蔬菜-炒	綠色蔬菜	麵線羹 麵線、筍		6.2	2.2	2.4	2.0	757

◆全面使用非基改玉米及豆製品 ※本菜單含有豆、蛋、奶、麸質、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
						魚、肉類	其他		
2次	2次	11次	5次	19次	1次	5次	1次	3次	4次