



歡樂世界
Tel:02-26519947

113年11月午餐菜單 (一二五六)

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	午餐 大卡	午餐 脂肪 公克	午餐 蛋白質 公克	午餐 纖維 公克	午餐 鈣 公克	午餐 鐵 公克	
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	
蔬食日															
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-燜	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	
蔬食日															
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	醍醐燉肉 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、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		✓甜滿	
										其他					
2次	2次	11次		5次		19次		1次		5次		1次		3次	4次