



歡樂世界

Tel:02-26519947

114年1月午餐菜單

(一至五)

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 营養師：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	主菜量	副菜量	青菜量	湯量	附品量
2	四	白米飯 白米-蒸	京醬肉絲 豬肉. 蔬菜-炒	雞粒豆腐煲 豆腐. 雞肉. 毛豆-燒	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋. 胡蘿蔔. 洋蔥-炒	有機蔬菜	時令雞湯 蔬菜. 雞肉		6.0	2.5	2.4	2.0	766	
3	五	紅藜飯 白米. 紅藜-蒸	起司蕈菇雞 雞肉. 蔬菜. 菇-燉	▲蜜汁肉丸X1 豬肉-燒	翠綠花椰 花椰菜. 蔬菜-炒	綠色蔬菜	鮮蔬羅宋湯 蔬菜		6.0	2.3	2.5	2.0	755	
6	一	白米飯 白米-蒸	蒸蛋 雞蛋-蒸	招牌燒肉 豬肉. 筒. 梅干菜-燒	清炒高麗菜 高麗菜. 胡蘿蔔. 木耳-炒	有機蔬菜	✓綠豆薏仁 綠豆. 薏仁		6.5	2.3	2.2	2.0	777	
蔬食日	二	有機白米飯 有機白米-蒸	茄汁薯塊豬 豬肉. 洋蔥. 馬鈴薯. 毛豆-炒	芝麻小翅膀X1 雞肉. 白芝麻-燒	啵啵玉米蛋 雞蛋. 玉米-炒	有機蔬菜	赤肉蔬菜湯 蔬菜. 豬肉	乳品	6.2	2.5	2.4	2.0	780	
	三	胚芽飯 白米. 胚芽-蒸	麻油菇菇雞 雞肉. 蔬菜. 菇-燉	叉燒肉條X2 豬肉-烤	木耳津白 白菜. 木耳. 蔬菜-炒	綠色蔬菜	昆布豆腐湯 豆腐. 昆布片		6.0	2.3	2.5	2.0	755	
9	四	義大利麵 義大利麵-煮	BBQ豬排X1 豬排-燒	▲地瓜薯條X4 地瓜薯條-烤	綠花椰菜 綠花椰菜. 蔬菜-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米. 馬鈴薯		6.5	2.3	2.5	2.0	790	
10	五	薏仁飯 白米. 薏仁-蒸	滷味拼盤豬 豬肉. 黑豆干. 海帶-滷	★黃金炸魚X2 魚肉-炸	彩蔬寬粉 蔬菜. 寬粉-炒	綠色蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔. 雞肉		6.5	2.3	2.5	2.0	790	
13	一	糙米飯 白米. 糙米-蒸	蒜泥肉片 豬肉. 豆芽. 蒜-炒	番茄滑蛋 雞蛋. 番茄-炒	關東煮 豆腐. 蘿蔔. 茄蒻-煮	有機蔬菜	麵線羹 麵線. 蔬菜	TAP 豆奶	6.5	2.5	2.3	2.0	796	
14	二	有機白米飯 有機白米-蒸	照燒魚排X1 (生鮮水產品) 魚肉-燒	豚香燉腐 豬肉. 蔬菜. 豆腐-燉	有機高麗菜 高麗菜. 胡蘿蔔. 木耳-炒	綠色蔬菜	✓紅豆湯 紅豆		6.5	2.5	2.5	2.0	805	
15	三	白米飯 白米-蒸	酸甜醬豬肉 豬肉. 洋蔥. 彩椒-炒	和風雞丁 雞肉. 蔬菜. 毛豆-燉	白菜滷 白菜. 蔬菜-滷	綠色蔬菜	牛蒡燉雞湯 蔬菜. 牛蒡. 雞肉		6.0	2.5	2.2	2.0	757	
16	四	DIY拉麵 *搭配湯* 麵-煮	★▲酥炸雞排X1 雞肉-炸	田園金粒豬 玉米. 豬肉. 洋蔥-炒	脆口海帶絲 海帶. 胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐. 洋蔥. 柴魚. 味噌	水果	6.2	2.5	2.5	2.0	784	
17	五	蕎麥飯 白米. 蕎麥-蒸	鐵板雞柳 雞肉. 蔬菜-炒	醃翻香滷肉 豬肉. 蘿蔔. 豆干-滷	脆炒鮮蔬 蔬菜-炒	綠色蔬菜	薏仁小排湯 豬肉. 薏仁. 蔬菜		5.8	2.3	2.3	2.0	732	
20	一	紅藜飯 白米. 紅藜-蒸	壽喜燒豬 豬肉. 蔬菜-燒	▲烤魷魚丸X2 魷魚丸-烤	匯拌冬粉 冬粉. 豆芽. 胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	馬鈴薯雞湯 馬鈴薯. 蔬菜. 雞肉		6.0	2.3	2.2	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	
						魚. 肉類	其他				
1次	1次	7次	4次	12次	1次	2次	1次		2次	2次	



- ◆每天早晚一杯奶
- ◆菜比水果多一點
- ◆飯跟蔬菜一樣多
- ◆豆魚蛋肉一掌心
- ◆堅果種子一茶匙

- ★每餐水果拳頭大
- ★飯跟蔬菜一樣多
- ★堅果種子一茶匙