



歡樂世界

Tel:02-26519947

114年2月午餐菜單 (三四年級)

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 訂製師：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(克) | 生鮮量(克) | 肉類量(克) | 堅果量(克) | 豆類量(克) | 油炸量(克) | 飲食量(克) |
|----|----|--------------------------|---------------------------|------------------------|------------------------|------|----------------------|----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 11 | 二 | 有機白米飯 有機白米-蒸 | 鹹水雞 雞肉. 蔬菜-炒 | 豬肉小炒 豆干. 肉絲. 蔬菜-炒 | 鮑菇花椰 花椰菜. 杏鮑菇-炒 | 有機蔬菜 | ✓冬瓜QQ圓 QQ圓. 冬瓜磚 | | 6.5 | 2.4 | 2.4 | 2.0 | 793 | | |
| 13 | 四 | DIY拌飯 *搭瓜仔肉燥* 白米-蒸 | ★▲麥香雞X1 雞肉-炸 | 瓜仔滷肉燥 豬絞肉. 瓜仔. 干丁-滷 | 番茄炒蛋 雞蛋. 番茄-炒 | 有機蔬菜 | 時蔬肉絲湯 時蔬. 豬肉 | | 6.0 | 2.5 | 2.5 | 2.0 | 770 | | |
| 17 | 一 | 胚芽飯 白米. 胚芽-蒸 | 蒸蛋 雞蛋-蒸 | 三杯雙拼雞 雞肉. 豆腐. 米血糕-炒 | 珍菇鮮瓜 鮮瓜. 珍菇-炒 | 有機蔬菜 | ✓芋頭西谷米 芋頭丁. 西谷米 | | 6.5 | 2.0 | 2.5 | 2.0 | 768 | | |
| 18 | 二 | 有機白米飯 有機白米-蒸 | 醬淋魚排X1 (生鮮水產品) 魚肉-燒 | 營養滿滿蛋 毛豆. 雞蛋. 雞茸-炒 | 招牌滷味 豆干. 海帶-滷 | 有機蔬菜 | 肉骨茶燉湯 豬肉. 馬鈴薯. 蔬菜 | 乳品 | 6.5 | 2.5 | 2.5 | 1.6 | 795 | | |
| 20 | 四 | 義大利麵 義大利麵-煮 | ★金黃炸雞翅X1 雞肉-炸 | 地瓜薯條 地瓜薯條-烤 | 胡蘿綠花椰 綠花椰菜. 胡蘿蔔-炒 | 有機蔬菜 | 玉米濃湯 玉米. 馬鈴薯 | | 6.7 | 2.2 | 2.5 | 2.0 | 797 | | |
| 24 | 一 | 薏仁飯 白米. 薏仁-蒸 | 和風拌肉片 豬肉. 蔬菜-炒 | 蜜汁魚X2 魚肉-燒 | 洋蔥炒蛋 雞蛋. 洋蔥. 胡蘿蔔-炒 | 有機蔬菜 | 鮮瓜雞湯 鮮瓜. 雞肉 | | 6.0 | 2.5 | 2.5 | 2.0 | 770 | | |
| 25 | 二 | 有機白米飯 有機白米-蒸 | 醬燒豬肉 豬肉. 蘿蔔-燒 | ★▲脆香 鹹酥雞X2 雞肉-炸 | 蒜炒高麗 高麗菜. 胡蘿蔔. 木耳-炒 | 有機蔬菜 | 味噌豆腐湯 豆腐. 蔬菜 | 水果 | 6.0 | 2.5 | 2.3 | 2.0 | 761 | | |
| 27 | 四 | 雞肉飯 白米. 雞肉-蒸 | 嫩汁里肌排X1 豬肉-燒 | 彩繪寬粉 蔬菜. 寬粉-炒 | 菇香燜筍 筍. 菇-燜 | 有機蔬菜 | ✓綠豆湯 綠豆 | | 6.5 | 2.2 | 2.5 | 2.0 | 783 | | |

◆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 | 3次 | 3次 | 7次 | 1次 | 1次 | 1次 | 3次 | 3次 |



◆每天早晚一杯奶
◆菜比水果多一點
◆豆魚蛋白一掌心

★每餐水果拳頭大
★飯跟蔬菜一樣多
★堅果種子一茶匙