



歡樂世界
Tel:02-26519947

114年3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：陳俞廷(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	營養師 評定	營養師 評定	營養師 評定	營養師 評定	營養師 評定
3	一	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	招牌燉肉 豬肉、筍、梅干菜-燉	雞汁豆腐煲 豆腐、雞絞肉、菇-燒	紅絲高麗 高麗菜、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 馬鈴薯、胡蘿蔔、豬肉		6.2	2.0	2.2	2.0	733
4	二	有機白米飯 有機白米-蒸	★酥脆雞X3 雞肉-炸	玉米肉末蛋 雞蛋、玉米、豬肉-炒	薑炒鮮瓜 瓜、蔬菜-炒	有機蔬菜	✓綠豆湯 綠豆	水果	6.5	2.0	2.5	1.8	763
5	三	白米飯 白米-蒸	鐵板炒豬 豬肉、洋蔥-炒	咖哩雞 雞肉、蔬菜-燒	白菜滷 白菜、蔬菜-滷	青菜	油蔥米粉湯 米粉		6.5	2.0	2.5	1.8	763
6	四	和風香鬆飯 白米、香鬆-蒸	小翅腿X2 翅腿-滷	莎莎風味肉醬 豬絞肉、蔬菜-炒	匯拌粉絲 冬粉、時蔬-炒	有機蔬菜	昆布蔬菜湯 昆布、蔬菜		6.7	2.2	2.5	2.4	807
7	五	胚芽飯 白米、胚芽米-蒸	家常黃燜雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜-煮	甜不辣關東煮 甜不辣、油豆腐-煮	繪香金粒 玉米、蔬菜-炒	青菜	筍香肉片湯 竹筍、豬肉		6.7	2.2	2.5	2.0	797
10	一	麥片飯 白米、麥片-蒸	回鍋豆干 豆干、蔬菜-炒	麻薑菇菇雞 雞肉、蔬菜、菇-燒	有機高麗菜 高麗菜、蔬菜-炒	青菜	✓QQ圓奶飲 QQ圓、奶		6.2	2.0	2.2	2.0	733
蔬食日													
11	二	有機白米飯 有機白米-蒸	日式燉肉 雞肉、馬鈴薯、胡蘿蔔-燉	田園雞茸 雞絞肉、玉米、毛豆-炒	清香海帶 海帶、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌		6.5	2.0	2.5	1.8	763
12	三	地瓜飯 白米、地瓜-蒸	香甜沙嗲雞 雞肉、時蔬-炒	野菜拌肉絲 豬肉、時蔬-炒	脆炒時瓜 時瓜、蔬菜-炒	青菜	季節小排湯 蔬菜、豬肉		6.5	2.0	2.5	1.8	763
13	四	茄汁 義大利麵 義大利麵-煮	★金黃 炸雞翅X1 雞肉-炸	▲地瓜薯條X4 地瓜薯條-烤	胡蘿蔔花椰 花椰菜、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯	乳品	6.7	2.2	2.5	2.0	797
14	五	小米飯 白米、小米-蒸	豆皮燜肉片 豬肉、豆皮、蔬菜-燒	▲燒烤海鮮丸X2 海鮮丸-燒	清香白菜 白菜、蔬菜-炒	青菜	元氣雞湯 蔬菜、雞肉		6.7	2.2	2.5	2.0	797
17	一	黑芝麻飯 白米、黑芝麻-蒸	奶香葷菇雞 雞肉、菇、蔬菜-煮	番茄炒蛋 雞蛋、番茄-炒	蒜炒花椰 花椰菜、蔬菜-炒	有機蔬菜	✓地瓜甜湯 地瓜		6.2	2.0	2.2	2.0	733
18	二	有機白米飯 有機白米-蒸	糖醋魚排X1 (生鮮水產品) 魚排-燒	炸醬干丁 豆干丁、毛豆、豬絞肉-炒	蔬拌寬粉 蔬菜、寬粉-炒	有機蔬菜	豬肉四神湯 豬肉、薏仁、馬鈴薯		6.5	2.0	2.5	1.8	763
19	三	蕎麥飯 白米、蕎麥-蒸	蒜炒肉片 豬肉、蔬菜-炒	脆瓜燒雞 雞肉、脆瓜、蔬菜-燒	珍菇高麗 高麗菜、珍菇、胡蘿蔔-炒	青菜	竹筍肉絲湯 竹筍、蔬菜、肉絲		6.5	2.0	2.5	1.8	763
20	四	蔥油香拌麵 時蔬、麵-煮	★▲卡拉雞X1 雞肉-炸	豆干小炒 豆干、蔬菜-炒	翠炒白菜 白菜、蔬菜-炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、蔬菜、豬肉	TAP 豆奶 (56)	6.7	2.2	2.5	2.0	797
21	五	紅藜飯 白米、紅藜-蒸	三杯雞 雞肉、油豆腐-炒	清香燴肉 豬肉、蔬菜-燴	什錦鮮瓜 鮮瓜、木耳、胡蘿蔔-炒	青菜	麵線羹 麵線、蔬菜		6.7	2.2	2.5	2.0	797
24	一	白米飯 白米-蒸	蒸蛋 雞蛋-蒸	筍香滷肉 豬肉、筍、梅干菜-滷	腐皮拌菜 蔬菜、腐皮-炒	有機蔬菜	牛蒡雞湯 蔬菜、牛蒡、雞肉		6.2	2.0	2.2	2.0	733
蔬食日													
25	二	有機白米飯 有機白米-蒸	嫩汁豬柳 豬肉、蔬菜-炒	營養雞茸蛋 雞茸、雞蛋、玉米-炒	招牌滷味 海帶、豆干-滷	有機蔬菜	白菜赤肉湯 白菜、豬肉、蔬菜	乳品	6.5	2.0	2.5	1.8	763
26	三	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	蒙古炒肉片 豬肉、蔬菜-炒	翅小腿X1 雞肉-滷	菇香燜筍 筍、菇-燜	青菜	大滷湯 蔬菜、豆腐		6.5	2.0	2.5	1.8	763
27	四	DIY打拋麵 *搭配打拋肉* 麵-煮	▲麥香雞X1 雞肉-烤	打拋豬肉 豬肉、蔬菜-炒	清炒高麗菜 高麗菜、胡蘿蔔、木耳-炒	有機蔬菜	✓芋頭西谷米 芋頭、西谷米	水果	6.7	2.2	2.5	2.0	797
28	五	白米飯 白米-蒸	和風燉雞 雞肉、菇、蔬菜-燉	肉燥豆腐 豬絞肉、豆腐-滷	匯炒粉絲 蔬菜、粉絲-炒	青菜	綜合蔬菜湯 蔬菜		6.7	2.2	2.5	2.0	797
31	一	白米飯 白米-蒸	蜜糖嫩豬 豬肉、蘿蔔-燒	▲烤雞塊X2 雞肉-烤	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	時令小排湯 時令蔬菜、豬肉		6.5	2.0	2.2	1.7	747
◆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		豬肉		雞肉		生鮮食材		▲調理食品		▲加工食品		★油炸品	
								魚、肉類		其他		✓甜湯	
2次	1次	8次		10次		18次		3次		2次	1次	3次	4次