



歡樂世界

Tel:02-26519947

114年4月午餐菜單

內湖國小



本店使用豬肉

原產地

臺灣

※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	營養分析
1	二	有機白米飯 有機白米-蒸	歡樂咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、胡蘿蔔-炒	★▲兒童節拼盤 雞塊X2、地瓜薯條-炸	木耳花椰 花椰菜、木耳-炒	有機蔬菜	珍珠奶茶 珍珠、奶		6.2 2.2 2.5 3.8 782
3	四	清 ~ 明 ~ 連 ~ 假							
4	五	清 ~ 明 ~ 連 ~ 假							
7	一	白米飯 白米-蒸	蒸蛋 雞蛋-蒸	客家風味豬 豬肉、筍、梅干菜-滷	家常寬粉 蔬菜、寬粉-炒	有機蔬菜	地瓜甜湯 地瓜		6.2 2.3 2.5 3.8 780
8	二	有機白米飯 有機白米-蒸	糖醋魚排X1 (生鮮水產品) 魚-燒	菇菇燉雞 雞肉、菇、蔬菜-燉	田園玉米 玉米、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	豬肉四神湯 豬肉、薏仁、馬鈴薯	水果	6.0 2.5 2.5 3.8 778
10	四	雞肉飯 白米、雞肉-蒸	海帶肉絲 豬肉、海帶-炒	吮指翅小腿X1 雞肉-滷	有機高麗菜 蔬菜-炒	綠色蔬菜	什錦湯 白菜、香菇、胡蘿蔔		6.0 2.3 2.4 3.8 751
14	一	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	韓式炒豬 豬肉、蔬菜-炒	雞汁粉絲煲 粉絲、雞肉、蔬菜-炒	腐皮拌菜 豆芽菜、蔬菜、腐皮-炒	有機蔬菜	紅豆西米露 紅豆、西谷米		6.2 2.5 2.4 3.8 881
15	二	有機白米飯 有機白米-蒸	▲麥香雞X1 雞肉-烤	風味西魯肉 白菜、香菇、蔬菜、肉絲-炒	番茄炒蛋 雞蛋、番茄-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌		6.0 2.5 2.5 3.8 778
17	四	茄汁 義大利麵 義大利麵-煮	★金黃炸雞翅X1 雞肉-炸	干丁拌毛豆 干丁、毛豆、蔬菜-炒	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、胡蘿蔔	乳品	6.0 2.5 2.5 3.8 865
21	一	蕎麥飯 白米、蕎麥-蒸	蒸蛋 雞蛋-蒸	洋釀年糕豬 豬肉、年糕、蔬菜-炒	有機高麗菜 蔬菜-炒	綠色蔬菜	時令雞湯 蔬菜、雞肉	TAP 豆 奶	6.2 2.3 2.4 3.8 765
22	二	有機白米飯 有機白米-蒸	田園嫩雞 玉米、雞肉、蔬菜-炒	砂鍋腐燒魚X2 魚肉、豆腐-燒	紅蘿蔔時瓜 時瓜、胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 馬鈴薯、蔬菜、豬肉		6.0 2.5 2.5 3.8 778
24	四	胚芽飯 白米、胚芽-蒸	瓜仔肉燥 豬絞肉、瓜仔、蔬菜-滷	★▲香酥雞排X1 雞肉-炸	菇香鮮蔬 蔬菜、菇-炒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	水果	6.2 2.3 2.5 3.8 798
28	一	白米飯 白米-蒸	★▲金黃魚X2 魚-炸	肉香豆腐煲 豆腐、豬絞肉-滷	有機高麗菜 蔬菜-炒	綠色蔬菜	蘿蔔小排湯 蘿蔔、豬肉		6.0 2.5 2.5 3.8 778
29	二	有機白米飯 有機白米-蒸	咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜-炒	豬肉小炒 豬肉、豆干-炒	拌炒海帶 海帶-炒	有機蔬菜	紅豆麥片 紅豆、麥片	乳品	6.2 2.3 2.5 3.8 780

◆全面使用非基改玉米及豆製品 準本菜單含有豆、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
2次	2次	4次	4次	10次	2次	2次	0次	5次

營養師您好，4月菜單意見如下：

委員一：4/17義大利麵沒有醬？烤地瓜應是主食，不是配菜。

委員二：

1.學生反映DIY麵條的面很乾，都黏在一起，口感差，搭配肉燥偏鹹，搭配湯的味道偏淡。相對來說，慮
2.家常寬粉這菜式，考慮出餐時效，會否也大機會寬粉會容易黏在一起？

意大利麵沒有那麼黏和受歡迎。