



歡樂世界
Kung Pao Bowl
Tel:02-26519947

114年5月午餐菜單(一~五)



※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	全穀類量/份	主食量/份	油脂與塑膠 離子量/份	蔬果量/份	蛋白質量/份	熱量/大卡
1	四	白米飯 白米-蒸	米糕三杯雞 雞肉.米血糕-炒	清香肉片 豬肉.白菜.木耳.胡蘿蔔-炒	繪拌金粒 玉米.胡蘿蔔.毛豆-炒	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐.洋蔥.味噌		6.5	2.5	2.5	2.0	805	
2	五	地瓜飯 白米.地瓜-蒸	麻薑菇菇雞 雞肉.蔬菜.菇-燉	豆干肉絲 豬肉.豆干.蔬菜-炒	翠炒高麗菜 高麗菜.蔬菜-炒	青菜	羅宋蔬菜湯 番茄.蔬菜		6.5	2.4	2.5	2.0	798	
5	一	堅果飯 白米.堅果-蒸	酸甜燴肉 豬肉.蔬菜-燴	雞蓉豆腐煲 豆腐.雞絞肉.毛豆-煮	家常寬粉 寬粉.蔬菜-炒	有機 蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜.豬肉		6.5	2.5	2.4	2.0	801	
6	二	有機白米飯 有機白米-蒸	咖哩豬 豬肉.馬鈴薯.胡蘿蔔-炒	蜜汁魚條X2 魚-燒	鍋燒白菜 白菜.蔬菜-煮	有機 蔬菜	綠豆湯 綠豆	水果	6.5	2.3	2.5	2.0	790	
7	三	胚芽飯 白米.胚芽-蒸	玉米嫩雞 雞肉.玉米-炒	紅燒肉燥腐 豆腐.豬絞肉-燒	拌炒海帶 海帶絲.胡蘿蔔-炒	青菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔.雞肉		6.5	2.5	2.4	2.0	801	
8	四	雞肉飯 白米.雞肉-煮	家鄉滷肉 豬肉.蔬菜-滷	★▲鹽酥雞X3 雞肉-炸	川耳炒瓜 鮮瓜.木耳-炒	有機 蔬菜	古早味什錦湯 蔬菜.香菇.胡蘿蔔		6.5	2.5	2.5	2.0	805	
9	五	薏仁飯 白米.薏仁-蒸	焗醬燉雞 雞肉.馬鈴薯.蔬菜-燉	回鍋肉片 豬肉.豆干-炒	金菇高麗菜 高麗菜.金菇.胡蘿蔔-炒	青菜	鄉村蔬菜湯 蔬菜		6.3	2.4	2.4	2.0	779	
12	一 蔬食日	白米飯 白米-蒸	蒸蛋 雞蛋-蒸	打拋豬肉 豬肉.蔬菜-炒	木須津白 白菜.木耳.胡蘿蔔-炒	青菜	好彩頭排骨湯 蘿蔔.豬肉		6.3	2.5	2.5	2.0	791	
13	二	有機白米飯 有機白米-蒸	福氣燉肉 豬肉.筍.福菜-燉	雞汁粉絲煲 蔬菜.雞絞肉.粉絲-炒	有機菇高麗 高麗菜.蔬菜.有機菇-炒	有機 蔬菜	元氣雞湯 蔬菜.雞肉		6.5	2.5	2.4	2.0	801	
14	三	十穀飯 白米.九穀-蒸	吮指翅膀X2 雞肉-滷	狀元豆腐 豆腐.肉燥.香菇-滷	紅彩頭花椰 花椰菜.胡蘿蔔-炒	青菜	鮮瓜湯 鮮瓜.蔬菜		6.5	2.5	2.4	2.0	801	
15	四	香鬆飯 白米.香鬆-蒸	洋蔥豬柳 豬肉.洋蔥-炒	糖醋魚X2 魚肉-燒	脆炒鮮蔬 鮮蔬-炒	有機 蔬菜	金菇筍片湯 筍片.金菇.豬肉	乳品	6.5	2.4	2.5	2.0	798	
16	五	白米飯 白米-蒸	滷味肉片 豬肉.海帶片.豆干-滷	柴香雞柳 雞柳.洋蔥-炒	金榜玉米粒 玉米粒.蔬菜-炒	青菜	穩中粉條湯 粉條		6.5	2.3	2.4	2.0	786	
19	一	白米飯 白米-蒸	椰漿炒肉 豬肉.洋蔥.蔬菜-炒	▲烤雞塊X2 雞塊-烤	清炒高麗菜 高麗菜.胡蘿蔔.木耳-炒	有機 蔬菜	地瓜甜湯 地瓜		6.5	2.4	2.5	2.0	798	
20	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	海根肉絲 肉絲.海根-燒	田園豆腐 玉米.豆腐.胡蘿蔔-炒	有機 蔬菜	米粉湯 米粉.蔬菜	TAP 豆奶 (56)	6.5	2.5	2.5	2.0	805	
21	三	小米飯 白米.小米-蒸	沙茶豬肉 豬肉.洋蔥-炒	肉骨茶風味雞 雞肉.蔬菜-煮	什錦白菜 白菜.胡蘿蔔.木耳-炒	青菜	昆布蔬菜湯 昆布.蔬菜		6.4	2.4	2.5	2.0	791	
22	四	紅醬義大利麵 義大利麵-煮	★金黃炸雞翅X1 雞肉-炸	肉絲花椰 豬肉.花椰菜.胡蘿蔔-炒	烤地瓜X1 地瓜-烤	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米.馬鈴薯.胡蘿蔔	水果	6.8	2.4	2.5	2.0	819	
23	五	白米飯 白米-蒸	干鍋甜條雞 雞肉.甜不辣條-炒	開胃肉燥 豆干.豬絞肉.蔬菜-滷	匯拌冬粉 蔬菜.冬粉-炒	青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜.薑		6.5	2.4	2.5	2.0	798	
26	一 蔬食日	麥片飯 白米.麥片-蒸	蒸蛋 雞蛋-蒸	筍香扣肉 豬肉.竹筍-燒	蒜炒玉米 玉米.馬鈴薯.胡蘿蔔-炒	有機 蔬菜	時令雞湯 時令蔬果.雞肉		6.5	2.5	2.4	2.0	801	
27	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	木耳鮮瓜 鮮瓜.木耳-炒	有機 蔬菜	赤肉白菜湯 白菜.豬肉	乳品	6.5	2.5	2.5	2.0	805	
28	三	白米飯 白米-蒸	花瓜燒雞 雞肉.花瓜.蔬菜-燒	▲海鮮捲X1 海鮮捲-烤	番茄嫩腐 番茄.豆腐-炒	青菜	豬肉四神湯 豬肉.馬鈴薯.薏仁		6.5	2.5	2.3	2.0	796	
29	四	韓式海苔飯 白米.紫米.海苔.芝麻-蒸	洋釀年糕豬 豬肉.年糕.蔬菜-炒	雞香寶丁 雞絞肉.豆干丁.毛豆-炒	腐皮拌菜 蔬菜.腐皮-炒	有機 蔬菜	紅豆湯 紅豆		6.5	2.5	2.4	2.0	801	
30	五	端 ~ 午 ~ 連 ~ 假												

◆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
2次	1次	9次	9次	21次	0次	3次	1次	2次