



歡樂世界  
Kung Pao Bowl  
Tel:02-26519947

114年10月午餐菜單(二三五六)

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				份量/大 卡	
								小麥粉 全麥粉 玉米粉 地瓜粉 蕷粉 豆粉	玉米粉 全麥粉 地瓜粉 蕷粉 豆粉	玉米粉 全麥粉 地瓜粉 蕷粉 豆粉	玉米粉 全麥粉 地瓜粉 蕷粉 豆粉		
1	三	白飯 白米	招牌燉肉 豬肉.筍-燉	甘藍雞絲 甘藍.雞肉.蔬菜-炒	關東煮 蘿蔔.油豆腐-煮	青菜	元氣雞湯 蔬菜.雞肉	6.5	2.5	2.5	2.0	805	
2	四	白飯 白米	三杯雞 雞肉.米血糕-炒	玉米炒蛋 雞蛋.玉米-炒	豆干海帶 豆干.海帶-滷	有機 蔬菜	綠豆湯 綠豆	6.5	2.4	2.5	2.0	798	
3	五	紅藜飯 白米.紅藜	蘑菇洋蔥豬 豬肉.洋蔥.蘑菇-燒	★▲鹹酥雞X3 雞肉-炸	鍋香白菜 白菜.胡蘿蔔-炒	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜.豬肉	6.5	2.5	2.4	2.0	801	
7	二	有機白米飯 有機白米	咖哩雞 雞肉.馬鈴薯.胡蘿蔔-炒	絞肉蒸蛋 雞蛋.豬絞肉-蒸	菇綴高麗 高麗菜.金菇.蔬菜-炒	有機 蔬菜	珍珠撞奶 珍珠.奶	6.5	2.5	2.4	2.0	801	
8	三	小米飯 白米.小米	豬肉小炒 豬肉.豆干-炒	Q彈年糕雞 雞肉.年糕.蔬菜-炒	家常粉絲 粉絲.蔬菜-炒	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜.雞蛋	6.5	2.5	2.5	2.0	805	
9	四	西西里 義大利麵 義大利麵	★金黃雞翅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	6.3	2.4	2.4	2.0	779
13	一	薏仁飯 白米.薏仁	★炸肉排X1 豬肉-炸	紅燒豆腐 豆腐-燒	蒜炒高麗 高麗菜.胡蘿蔔.木耳-炒	有機 蔬菜	甜白木耳露 白木耳	6.5	2.5	2.4	2.0	801	
14	二	有機白米飯 有機白米-蒸	塔香油腐雞 雞肉.油豆腐-炒	洋蔥肉末蛋 雞蛋.豬絞肉.洋蔥-炒	▲地瓜薯條X4 地瓜薯條-烤	有機 蔬菜	紅棗瘦肉湯 蘿蔔.豬肉.紅棗	6.5	2.5	2.4	2.0	801	
15	三	糙米飯 白米.糙米	翅小腿X2 翅膀-滷	雙色千絲 豆干絲.海帶絲-炒	柴魚花椰 花椰.柴魚-煮	青菜	節令時瓜湯 時瓜.蔬菜	6.5	2.4	2.5	2.0	798	
16	四	雞肉飯 白米.雞肉	回鍋醬香肉 豬肉.豆干.蔬菜-炒	▲雞塊X3 雞塊-預炸.烤	燴炒津白 白菜.木耳.胡蘿蔔-炒	有機 蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍.豬肉	乳 品	6.5	2.3	2.4	2.0	786
17	五	白飯 白米	花瓜燉雞 雞肉.時蔬-燉	蒸蛋 雞蛋-蒸	田園玉米 玉米.胡蘿蔔.馬鈴薯-炒	青菜	肉骨茶湯 馬鈴薯.豬肉	6.5	2.4	2.5	2.0	798	
20	一	白飯 白米	紅絲炒蛋 雞蛋.胡蘿蔔-炒	姑姑嫩雞 *有機金姑 雞肉.姑.蔬菜-燉	香炒四角丁 豆干丁.毛豆-炒	有機 蔬菜	地瓜西谷米 地瓜.西谷米	6.5	2.5	2.5	2.0	805	
21	二	有機白米飯 有機白米	蔬香燒魚X2 (生鮮水產) 魚.蔬菜-燒	南洋椰漿豚 豬肉.馬鈴薯.蔬菜-炒	木耳花椰 花椰.木耳-炒	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐.洋蔥.蔬菜	水果	6.4	2.4	2.5	2.0	791
22	三	燕麥飯 白米.燕麥	墨西哥香料豬 豬肉.蔬菜-燉	金粒滑雞 雞肉.玉米-炒	什錦高麗 高麗菜.胡蘿蔔.木耳.蒜-炒	青菜	飄香肉片湯 蔬菜.豬肉	6.8	2.4	2.5	2.0	819	
23	四	DIY麵 *搭配打拋肉* 麵-煮	★▲卡拉雞X1 雞肉-炸	打拋豬肉 豬肉.蔬菜-炒	鄉野炒筍 筍.木耳.胡蘿蔔-炒	有機 蔬菜	山藥玉米排骨湯 玉米.山藥.豬肉	TAP豆 (356)	6.5	2.4	2.5	2.0	798
27	一	白飯 白米	★酥脆炸雞翅X1 雞肉-炸	肉燥滷蛋X1 豬絞肉.雞蛋-滷	彩蔬玉米 玉米.胡蘿蔔.馬鈴薯-炒	有機 蔬菜	麵線羹 麵線.筍	6.5	2.5	2.5	2.0	805	
28	二	有機白米飯 有機白米	筍香扣肉 豬肉.筍-燒	雞蓉燴豆腐 雞絞肉.豆腐.毛豆-炒	津炒白菜 白菜.木耳.胡蘿蔔-炒	有機 蔬菜	香菇雞湯 香菇.馬鈴薯.雞肉	乳 品	6.5	2.5	2.3	2.0	796
29	三	白飯 白米	咖哩雞 雞肉.馬鈴薯.胡蘿蔔-炒	高麗肉絲 豬肉.高麗菜.蔬菜-炒	飄香滷味 海帶.豆干-滷	青菜	酸菜赤肉湯 蔬菜.酸菜.豬肉	6.5	2.5	2.4	2.0	801	
30	四	韓式海苔飯 白米.紫米.海苔	泡菜肉片 豬肉.白菜-炒	▲麥香雞X1 雞肉-預炸.烤	腐皮匯菜 豆芽.蔬菜.腐皮-炒	有機 蔬菜	紅豆甜粥 紅豆.穀物	6.5	2.5	2.4	2.0	801	
31	五	蕎麥飯 白米.蕎麥	清香燉雞 雞肉.時蔬-燉	甜條豬柳 豬肉.甜不辣-炒	雜拌寬粉 寬粉.蔬菜-炒	青菜	昆布豆腐湯 豆腐.海帶片	6.5	2.5	2.4	2.0	801	

◆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)

副系食材特性分析(次/月)

其他分析(次/月)

豆類及  
其製品

魚肉及  
海鮮

2次

1次

豬肉

雞肉

8次

9次

生鮮食材

▲調理食品

19次

1次

▲加工食品

魚.肉類

3次

1次

★油炸品

其他

5次

5次

宮保王帶你健康成長～補「鈣」從「乳」開始：什麼！1杯牛乳鈣含量=7杯豆漿

鈣質為組成身體骨骼及牙齒的主要成分，若長期鈣攝取不足，對兒童或青少年易導致骨骼成長不良。應多攝取乳品(牛乳&優酪乳)、黑芝麻、傳統豆腐、

深綠色蔬菜等高鈣食物並多運動及適度的日曬。而且每杯(240毫升)乳品約含240毫克的鈣質，可提供兒童一日約1/3的鈣建議攝取量哦～

為了擁有健康的骨骼與體魄，讓我們從日常做起，跟著宮保王均衡飲食、補足鈣質，為成長打下堅實的基礎！

(資料來源:衛生部國民健康署)

