



歡樂世界
Tel:02-26519947

Tel:02-26519947

114年11月午餐菜單 (一四年級)

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 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 | 飲食指 示說明 內附 各項 飲食指 示說明 內附 各項 飲食指 示說明 內附 各項 |
|----|----------|----------------------|---------------------|----------------------|-----------------------|-----|-------------------|----|--|
| 3 | 一 | 白飯 白米 | 筍香燉肉 豬肉.筍.梅干菜-燉 | 洋蔥炒蛋 洋蔥.蛋-炒 | 招牌滷味 海帶.豆干-滷 | 有機菜 | 鮮瓜丸子湯 鮮瓜.蔬菜.丸子 | | 6.4 2.5 2.3 2.0 789 |
| 4 | 二 | 有機白飯 有機白米 | 咖哩雞 雞肉.馬鈴薯.紅蘿蔔-炒 | 豆干小炒豬 豬肉.豆干-炒 | 木耳高麗 高麗菜.木耳.金針菇-炒 | 有機菜 | 地瓜甜湯 地瓜 | | 6.5 2.5 2.3 2.0 796 |
| 6 | 四 | DIY拌麵 *搭配打拋* 麵 | ★酥炸雞翅X1 雞肉-炸 | 台式打拋豬肉 豬肉.蔬菜-炒 | 翠炒白菜 白菜.胡蘿蔔.木耳-炒 | 有機菜 | 味噌湯 豆腐.蔬菜 | 水果 | 6.8 2.5 2.5 2.0 826 |
| 10 | 一 蔬食日 | 白飯 白米 | 蒸蛋 雞蛋-蒸 | ★▲鹹酥雞X3 雞肉-炸 | 清香炒筍 筍.毛豆.胡蘿蔔.木耳-炒 | 有機菜 | 綠豆薏仁 綠豆.薏仁 | | 6.5 2.2 2.3 2.0 774 |
| 11 | 二 | 有機白飯 有機白米 | 三杯雞 雞肉.米血.杏鮑菇-炒 | 玉米肉茸蛋 雞蛋.玉米.豬絞肉-炒 | 柴魚花椰 花椰菜.柴魚.胡蘿蔔-炒 | 有機菜 | 冬瓜排骨湯 冬瓜.蔬菜.排骨 | 乳品 | 6.3 2.5 2.5 2.0 791 |
| 13 | 四 | 雞汁飯 白米.雞肉 | 滷雞排X1 雞排-滷 | 回鍋干片 豆干.蔬菜-炒 | 白菜滷 白菜.豆皮.胡蘿蔔.香菇-炒 | 有機菜 | 蘿蔔湯 蘿蔔 | | 6.5 2.5 2.5 2.0 805 |

校慶補假不供餐

| | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|-------------------------|--------------------------------------|------------------------|--------------------------|-----|--------------------|--------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 18 | 二 | 香鬆海苔 有機白飯 有機白米.香鬆 | 糖醋魚丁X2 (生鮮水產品) 魚.洋蔥.彩椒.鳳梨-預炸+燒 | 白菜燉雞 雞肉.白菜.蔬菜-燉 | 關東煮 蘿蔔.油腐.甜不辣-煮 | 有機菜 | 紅棗瘦肉湯 蔬菜.豬肉.紅棗 | 水果 | 6.5 | 2.5 | 2.4 | 1.6 | 791 |
| 20 | 四 | 白飯 白米 | 泡菜肉片 豬肉.白菜.洋蔥-炒 | 雞汁粉絲煲 雞絞肉.粉絲.木耳-炒 | 腐皮匯菜 黃豆芽.腐皮.胡蘿蔔.海帶芽-炒 | 有機菜 | 紅豆麥片 紅豆.麥片 | | 6.5 | 2.5 | 2.4 | 2.0 | 801 |
| 24 | 一 蔬食日 | 紅藜飯 白米.紅藜 | 胡蘿蔔炒蛋 胡蘿蔔.雞蛋-炒 | 照燒雞 雞肉.蔬菜-燒 | 毛豆嫩腐 豆腐.毛豆.木耳-炒 | 有機菜 | 燒仙草 綠豆.大豆.仙草 | 乳品 | 6.5 | 2.5 | 2.3 | 2.0 | 796 |
| 25 | 二 | 有機白飯 有機白米 | 迷迭香炒肉 豬肉.蔬菜-炒 | 奶醬洋薯雞茸 雞絞肉.馬鈴薯.玉米-炒 | 彩繪白菜 白菜.胡蘿蔔.木耳-炒 | 有機菜 | 味噌豆腐湯 豆腐.蔬菜 | TAP豆 奶 (1.4 年級) | 6.3 | 2.5 | 2.5 | 2.0 | 791 |
| 27 | 四 | 西西里 義大利麵 義大利麵 | ★金黃 炸雞翅X1 雞肉-炸 | 花椰肉絲 花椰菜.肉絲.胡蘿蔔-炒 | ▲地瓜薯條X4 地瓜薯條-烤 | 有機菜 | 玉米濃湯 玉米.馬鈴薯.胡蘿蔔 | | 6.3 | 2.4 | 2.3 | 2.0 | 775 |

◆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)

| 主料 及辅料 其製品 | 猪肉 | 雞肉 | 生鮮食材 | ▲調理食品 | ▲加工食品 | | ★油炸品 | ✓甜湯 |
|------------------|----|----|------|-------|-------|----|------|-----|
| | | | | | 魚、肉類 | 其他 | | |
| 2次 | 1次 | 3次 | 6次 | 12次 | 0次 | 1次 | 1次 | 3次 |