宮保王 歡樂世界 Kung Pao Bowl Tel:02-26519947

地址:台北市南港路三段149巷49弄12號

臺北市大附小

110年10月營養午餐菜單

行政院衛生署HACCP認證合格廠商

編號:109 營養師:陳俞瑄

日期	星期	主食	主菜一	副菜一	副菜二	蔬菜	附品	湯	主食份	豆蛋魚肉	油脂份	蔬菜份	熱量/大卡
1	五	薏仁飯	糖醋雞丁	豬肉豆腐煲	清脆大白菜	青菜		薑絲海芽湯	5.0	2.0	2.4	2.0	658
		白米.薏仁(蒸)	雞肉(CAS).洋蔥.彩椒(炒)	豬肉(CAS).豆腐(燒)	大白菜.紅蘿蔔.木耳(炒)			海芽.薑(煮)					
4	一	小米飯	塔香三杯雞	洋蔥肉片	田園玉米	青菜		綠豆湯	5.4	2.0	2.3	1.8	677
		白米.小米(蒸)	雞肉(CAS).馬鈴薯(炒)	豬肉(CAS).洋蔥(燒)	玉米.洋芋.毛豆(炒)			綠豆(煮)					
5	二	有機白米飯	咖哩燉肉	黃芽雞柳	蒜炒高麗菜	有機蔬菜	乳品(含保久乳及優酪乳)	昆布味噌湯	5.3	2.1	2.4	2.2	692
		有機白米(蒸)	豬肉(CAS).馬鈴薯.紅蘿蔔(燉)	雞肉(TAP).黃豆芽.蔬菜(炒)	高麗菜.時蔬(炒)			豆腐.海芽.味噌(煮)					
6	三	紫米飯	里肌肉排*1	白醬南瓜雞	豆干滷海帶	青菜		番茄蔬菜湯	5.3	2.2	2.3	2.0	690
		白米.紫米(蒸)	豬肉(CAS)(烤)	雞肉(CAS).南瓜.時蔬(燒)	海帶.豆干(滷)			蔬菜.番茄(煮)					
7	四	燕麥飯	沙嗲豬柳	胡蘿蔔炒蛋	紅片黃瓜	有機蔬菜		冬瓜雞湯	5.0	2.0	2.5	2.2	668
		白米.燕麥(蒸)	豬肉(CAS).時蔬(炒)	雞蛋(CAS).胡蘿蔔(炒)	大黃瓜.胡蘿蔔(炒)			雞肉(CAS).冬瓜(煮)					
8	五	義大利麵	迷迭香腿排*1	番茄肉醬	★義式香草薯瓣*3	青菜		玉米濃湯	5.5	2.0	2.5	1.8	693
義式		麵條(煮)	雞腿排(CAS)(油)	豬肉(CAS).蔬菜(煮)	馬鈴薯(炸)			玉米.時蔬.雞蛋(煮)					
11	一	雙 ~ 十 ~ 連 ~ 假											
12	二	有機白米飯	薑汁燒肉	★甘藷炸魚	三色干絲	有機蔬菜	乳品(含保久乳及優酪乳)	▲紅豆湯圓	5.4	2.3	2.5	1.8	708
		有機白米(蒸)	豬肉(CAS).洋蔥.薑(燒)	魚肉.地瓜(炸)	豆干絲.海帶絲.胡蘿蔔.芹菜(炒)			紅豆.湯圓(煮)					
13	三	糙米飯	五香滷肉	蔥爆雞丁	絲瓜金針菇	青菜		大滷湯	5.2	2.1	2.4	2.0	680
		白米.糙米(蒸)	豬肉(CAS).蘿蔔.麵輪(油)	雞肉(CAS).蔥.蔬菜(煮)	絲瓜.金針菇(炒)			豆腐.時蔬(煮)					
14	四	招牌油飯	古早味雞腿*1	竹筍炒肉絲	木耳白菜	有機蔬菜		黃瓜大骨湯	5.5	2.1	2.3	2.1	699
台式		白米.糯米(煮)	雞腿(CAS)(油)	豬肉(CAS).竹筍.胡蘿蔔(炒)	大白菜.木耳(炒)			黃瓜.大骨(煮)					
15	五	芝麻飯	照燒排骨*1	雞茸鮮蔬燴蛋	紅燒冬瓜	青菜		山藥洋芋湯	5.2	2.0	2.4	2.0	672
		白米.芝麻(蒸)	豬肉(CAS)(燒)	雞蛋.雞肉(CAS).玉米.胡蘿蔔(炒)	冬瓜.毛豆(燒)			山藥.洋芋(煮)					
18	一	十穀飯	特製鹽水雞	★塔塔醬魚片*1	鐵板豆腐	有機蔬菜		玉米排骨湯	5.1	2.2	2.5	1.8	680
		白米.十穀米(蒸)	雞肉(CAS).豆皮.筍片.花椰(煮)	魚肉(炸)	豆腐.時蔬(炒)			排骨(CAS).玉米(煮)					
19	二	有機白米飯	南洋咖哩雞	香茅炒肉	蝦香高麗	青菜	乳品(含保久乳及優酪乳)	薑絲紫菜湯	5.0	2.0	2.3	2.2	659
南洋		有機白米(蒸)	雞肉(CAS).紅蘿蔔.馬鈴薯(燉)	豬肉(CAS).洋蔥(炒)	高麗菜.時蔬.蝦皮(炒)			紫菜.薑(煮)					
20	三	胚芽飯	茄汁雞丁	豆干豬柳	翠綠胡瓜	青菜		蘿蔔雞湯	5.2	2.1	2.5	1.8	679
		白米.胚芽(蒸)	雞肉(CAS).馬鈴薯.毛豆仁(炒)	豬肉(CAS).豆干.時蔬(炒)	胡瓜.時蔬(炒)			雞肉(CAS).蘿蔔(煮)					
21	四	毛豆拌飯	醬香炒肉	韓味翅腿*2	和風黃芽	有機蔬菜		鄉村蔬菜湯	5.0	2.2	2.3	2.3	676
韓式		白米.毛豆(拌)	豬肉(CAS).洋蔥(炒)	翅小腿(CAS)(燒)	黃豆芽.胡蘿蔔.木耳(炒)			蔬菜(煮)					
22	五	小米飯	岩燒腿排*1	肉燥滷蛋*1	什錦白菜	青菜		花生麥片湯	5.5	2.0	2.5	2.0	698
		白米.小米(蒸)	雞肉(CAS)(燒)	豬肉.雞蛋(CAS)(滷)	大白菜.時蔬(炒)			花生.麥片(煮)					
25	一	香鬆飯	日式親子丼	芝麻肉片	木耳扁蒲	青菜		味噌豆腐湯	5.0	2.2	2.2	2.0	664
日式		白米.香鬆(蒸)	雞肉(CAS).雞蛋.蔬菜(炒)	豬肉(CAS).洋蔥.芝麻(燒)	扁蒲.木耳.紅蘿蔔(炒)			豆腐.味噌.時蔬(煮)					
26	二	有機白米飯	泰式打拋豬	★▲卡拉雞*1	腐皮白菜	有機蔬菜	乳品(含保久乳及優酪乳)	清爽豆芽湯	5.0	2.0	2.5	2.2	668
		有機白米(蒸)	豬肉(CAS).洋蔥.番茄.九層塔(炒)	雞肉(CAS)(炸)	大白菜.豆皮(炒)			豆芽.豬肉(CAS)(煮)					
27	三	燕麥飯	蜜汁雞丁	紅燒白菜豬肉*2	蘿蔔佃煮	青菜		鮮瓜肉絲湯	5.0	2.0	2.3	2.0	654
		白米.燕麥(蒸)	雞肉(CAS).洋蔥.時蔬(炒)	豬肉(CAS).白菜(燒)	蘿蔔.時蔬(煮)			大黃瓜.豬肉(CAS)(煮)					
28	四	糙米飯	飄香滷排*1	番茄炒蛋	鍋燒豆腐	有機蔬菜		▲黑糖粉圓飲	5.4	2.3	2.2	1.8	695
		白米.糙米(蒸)	豬肉(CAS)(油)	雞蛋(CAS).番茄(炒)	豆腐.時蔬(燒)			粉圓(煮)					
29	五	有機紅藜飯	滷味燉肉	橙汁燒魚*2	三色玉米	青菜		薑絲冬瓜湯	5.2	2.0	2.5	1.8	672
		白米.有機紅藜(蒸)	豬肉(CAS).豆干.海帶(油)	魚肉(燒)	玉米.洋芋.毛豆(炒)			冬瓜.薑(煮)					

中高年提供熱量約770大卡 主食類5.5份、蛋豆魚肉2.5份、蔬菜類2份、水果類1份、油脂類2.5份

低年級提供熱量約670大卡 主食類4.5份、蛋豆魚肉2份、蔬菜類1.5份、水果類1份、油脂類2份

※備註：本菜單含有蛋、奶、堅果花生芝麻、甲殼、海鮮及其相關製品，不適合對其過敏體質者食用。

主菜種類(次/月)				主菜食材特性(次/月)		副菜食材分析(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
0次	0次	10次	10次	20次	0次	3次	4次	4次