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

113年4月午餐菜單 興雅國中

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	主菜 二	副菜一	青菜	湯	附品	全穀雜糧類/份	豆魚蛋肉類/份	蔬菜類/份	蘋果類/份	熱量/大卡
1	一	燕麥飯 白米.燕麥(蒸)	招牌滷肉 豬肉.筍干.梅菜(滷)	雞茸豆腐煲 豆腐.雞肉.毛豆(燒)	清炒高麗菜 高麗菜.胡蘿蔔.木耳(炒)	青菜	山藥洋芋雞湯 馬鈴薯.山藥.蔬菜.枸杞.雞肉		6.7	2.6	2.5	2.0	827
2	二	白米飯 白米(蒸)	奶香南瓜雞 雞肉.南瓜.玉米(炒)	★▲黃金魚條X2 魚肉(炸)	時蔬冬粉 冬粉.蔬菜.豬肉(炒)	青菜	田園番茄湯 番茄.馬鈴薯.胡蘿蔔		6.8	2.5	3.0	2.0	849
3	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	砂鍋赤肉片 豬肉.豆皮.高麗菜(炒)	雞肉串X1 雞肉(滷)	蒸蛋 雞蛋(蒸)	有機菜	魷魚圈米粉湯 米粉.魷魚圈.蔬菜		6.8	2.8	2.5	2.0	849
6 7	四 五	清 ~ 明 ~ 連 ~ 假											
8	一	紅藜飯 白米.紅藜(蒸)	薑汁燒肉 豬肉.洋蔥.薑(燒)	▲雞柳條X2 雞肉(烤)	清香炒筍 筍.胡蘿蔔(炒)	青菜	鮮菇豆腐湯 豆腐.鮮菇.蔬菜		6.5	2.7	2.7	2.1	832
9	二	白米飯 白米(蒸)	栗香燉雞 雞肉.栗子.南瓜(燉)	★炸魷魚圈 魷魚圈(炸)	白菜滷 白菜.珍菇(滷)	青菜	綠豆湯 綠豆		7.0	2.5	2.5	2.0	840
10	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	醬燒肉排X1 豬肉(燒)	菇菇燉雞 雞肉.凍豆腐.鮮菇.枸杞(燉)	番茄炒蛋 雞蛋.番茄(炒)	有機菜	黃瓜雞湯 黃瓜.雞肉		6.5	2.9	2.5	2.0	835
11	四	DIY油麵 麵(煮)	香滷雞腿X1 雞腿(滷)	▲蘿蔔肉羹 豬肉.蘿蔔(燉)	(有機)高麗菜 高麗菜.枸杞(炒)	青菜	古早味羹湯 筍絲.木耳.香菇.胡蘿蔔		6.8	2.5	2.5	2.2	831
12	五	白米飯 白米(蒸)	香料嫩雞 雞肉.馬鈴薯.香料(燉)	蔥爆豬柳 豬肉.洋蔥(炒)	田園玉米蛋 雞蛋.玉米.胡蘿蔔.毛豆(炒)	有機菜	薏仁小排湯 冬瓜.薏仁.豬肉		6.7	2.6	2.5	2.0	827
15	一	小米飯 白米.小米(蒸)	香滷翅腿X2 雞肉(滷)	白菜肉片 豬肉.白菜(炒)	海苔絲蒸蛋 雞蛋.海苔絲(蒸)	青菜	黑糖地瓜 黑糖.地瓜		6.8	2.5	2.5	2.0	826
16	二	雞肉飯 白米.雞肉(蒸)	蔥燒魚排X1 (生鮮水產品) 魚排(炸-燒)	肉燥滷蛋X1 豬絞肉.豆干.雞蛋(滷)	蒜炒高麗菜 高麗菜.木耳(炒)	青菜	紅棗蔬菜雞湯 蔬菜.雞肉.紅棗		6.5	2.6	2.8	2.0	826
17	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	無錫燉肉 豬肉.油豆腐.紅白蘿蔔(燉)	彩蔬嫩雞 雞肉.彩椒丁.小黃瓜丁(炒)	海帶雙絲 海帶.豆干絲(炒)	有機菜	清甜筍片湯 筍片.蔬菜		6.5	2.7	2.5	2.0	820
18	四	白米飯 白米(蒸)	香料雞排X1 雞肉(燒)	田園肉茸 玉米.豬絞肉.毛豆(炒)	▲地瓜薯條 地瓜薯條(烤)	有機菜	南瓜濃湯 南瓜.馬鈴薯		7.0	2.6	2.6	2.0	852
19	五	芝麻飯 白米.紅藜(蒸)	豬肉小炒 豬肉絲.豆干.蔬菜(炒)	★▲鹽酥雞 雞肉(炸)	燴炒白菜 白菜.胡蘿蔔.木耳(燴)	有機菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔.豬肉	TAP豆奶	6.5	2.5	2.8	2.2	824
22 23 24 25	一 二 三 四	全 中 運 活 動 補 假 不 供 餐											
26	五	紅醬義大利麵 義大利麵(煮)	三杯雞 雞肉.九層塔.米血糕(炒)	燒烤肉條X3 豬肉(烤)	(有機)高麗菜 高麗菜.胡蘿蔔.珍菇(炒)	青菜	玉米濃湯 玉米.蔬菜		6.5	2.5	2.5	2.0	805
29	一	白米飯 白米(蒸)	★▲卡拉雞X1 雞肉(炸)	打拋豬肉 豬肉.洋蔥.番茄.九層塔(炒)	毛豆蒸蛋 雞蛋.毛豆(蒸)	青菜	鮮瓜湯 鮮瓜.蔬菜		6.5	2.8	2.6	2.0	832
30	二	蕎麥飯 白米.蕎麥(蒸)	叉燒肉排X1 豬肉(燒)	滷味雞肉 雞肉.甜不辣.海帶(滷)	香炒筍絲 筍.蔬菜(炒)	青菜	綜合仙草 仙草.豆類		6.8	2.6	2.5	2.0	834

※ 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。 全面採用優良認證食材，使用非基改玉米及豆製品，若想了解更詳細的資料歡迎至食材登錄平台查看。

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)	
						▲加工食品			
豆類及其	魚肉及海	豬肉	雞肉	生鮮食材	▲調理食品	魚、肉類	其他	★油炸品	✔甜湯
0次	1次	7次	8次	15次	1次	4次	1次	4次	3次