



歡樂世界

Tel:02-26519947

114年9月午餐菜單

興雅國中



※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	卡路里 大卡
1	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉. 油豆腐-炒	白菜赤肉片 豬肉. 白菜. 蔬菜-炒	田園玉米 玉米. 蔬菜-炒	綠色 蔬菜	元氣雞湯 蔬菜. 雞肉		6.5 2.5 2.5 2.0 805
2	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉. 馬鈴薯. 紅蘿蔔-燉	豬肉小炒 豬肉. 豆干-炒	翠炒高麗菜 高麗菜. 蔬菜-炒	綠色 蔬菜	珍珠撞奶 珍珠. 奶		6.5 2.4 2.7 2.0 807
3	三	有機白飯 有機白米	五香滷肉 豬肉. 蔬菜-滷	洋蔥雞茸蛋 雞絞肉. 洋蔥. 蛋-炒	雙炒海帶絲 海帶. 胡蘿蔔-炒	有機 蔬菜	鄉村蔬菜湯 馬鈴薯. 胡蘿蔔. 蔬菜		6.2 2.5 2.6 2.0 789
4	四	西西里 義大利麵 義大利麵	★金黃炸雞翅X1 雞肉-炸	義式肉醬 豬絞肉. 蔬菜-炒	地瓜薯條X4 地瓜薯條-烤	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米. 馬鈴薯. 胡蘿蔔		6.5 2.3 3.0 2.0 813
5	五	紅藜飯 白米. 紅藜	甜不辣炒肉 甜不辣. 豬肉-炒	四方干燒雞 雞肉. 四方干. 蔬菜-燒	木耳白菜 白菜. 木耳-炒	有機 蔬菜	薏仁小排湯 薏仁. 冬瓜. 豬肉		6.5 2.5 2.7 2.0 814
8	一	白飯 白米	肉骨茶燉雞 雞肉. 蔬菜-燉	肉燥蒸蛋 雞蛋. 豬絞肉-蒸	彩繪玉米 玉米. 蔬菜-炒	綠色 蔬菜	地瓜西谷米 地瓜. 西谷米		6.5 2.4 2.7 2.0 807
9	二	白飯 白米	招牌燉肉 豬肉. 筒. 梅干菜-燉	蜜汁魚X2 魚肉-燒	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋. 胡蘿蔔-炒	綠色 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐. 蔬菜. 味噌		6.3 2.5 2.9 2.0 809
10	三	有機白飯 有機白米	回鍋肉片 豬肉. 豆干-炒	梅汁Q雞 雞肉. 蔬菜-燒	白菜滷 白菜. 胡蘿蔔. 木耳-炒	有機 蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜. 蔬菜		6.4 2.4 2.5 2.0 791
11	四	DIY拌麵 *搭配炸醬* 麵	★▲卡拉雞X1 雞肉-炸	風味炸醬 豆干丁. 毛豆. 豬絞肉-炒	珍菇高麗菜 高麗菜. 菇-炒	有機 蔬菜	蘿蔔豬肉湯 蘿蔔. 豬肉		6.5 2.5 3.0 2.0 828
12	五	薏仁飯 白米. 薏仁	菇菇燉雞 雞肉. 菇. 蔬菜-燉	紅燒肉燥腐 豬絞肉. 豆腐-燒	清燴時瓜 時瓜. 蔬菜-炒	有機 蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍. 豬肉	TAP豆 奶	6.3 2.5 2.8 2.0 805
15	一	白飯 白米	醍醐滷肉 豬肉. 蔬菜-滷	▲麥香雞X1 雞肉-烤	清炒高麗 高麗菜. 蔬菜-炒	綠色 蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜. 蔬菜. 豬肉		6.3 2.5 2.8 2.0 805
16	二	白飯 白米	迷迭香炒肉 豬肉. 蔬菜-炒	雞草蒸蛋 雞絞肉. 雞蛋-蒸	拌香干絲 豆干絲. 海帶絲-炒	綠色 蔬菜	山藥排骨湯 山藥. 蔬菜. 豬肉. 枸杞		6.5 2.5 2.7 2.0 814
17	三	有機白飯 有機白米	★炸排骨X1 排骨-炸	津白燉雞 雞肉. 白菜. 蔬菜-燉	鍋燒豆腐 豆腐-燒	有機 蔬菜	黃瓜雞湯 黃瓜. 雞肉		6.3 2.5 3.0 2.0 814
18	四	香鬆海苔飯 白米. 香鬆	泡菜肉片 豬肉. 白菜. 洋蔥-炒	雞汁粉絲煲 雞絞肉. 蔬菜. 粉絲-炒	水煮蛋X1 雞蛋-煮	有機 蔬菜	綠豆薏仁 綠豆. 薏仁		6.5 2.5 2.7 2.0 814
19	五	小米飯 白米. 小米	筍香燒雞 雞肉. 豆干. 筒. 胡蘿蔔-燒	洋蔥肉柳 豬肉. 洋蔥-炒	珍菇鮮瓜 鮮瓜. 珍菇. 胡蘿蔔-炒	有機 蔬菜	米粉湯 米粉. 肉絲. 油蔥		6.5 2.4 2.7 2.0 807
22	一	燕麥飯 白米. 燕麥	鮮蔬拌肉 豬肉. 蔬菜-炒	★▲鹹酥雞X3 雞肉-炸	玉米炒蛋 雞蛋. 玉米-炒	綠色 蔬菜	甜白木耳露 白木耳		6.5 2.4 3.0 2.0 820
23	二	芝麻飯 白米. 芝麻	紅燒魚排X1 (生鮮水產品) 魚-燒	木耳肉絲 豬肉. 木耳-炒	清香白菜 白菜. 蔬菜-炒	綠色 蔬菜	珍菇雞湯 蔬菜. 雞肉. 菇		6.3 2.5 3.0 2.0 814
24	三	有機白飯 有機白米	蔥燒豆皮豬 豬肉. 豆皮. 蔬菜-燒	金粒雞丁 雞肉. 玉米. 胡蘿蔔-炒	柴魚花椰 花椰菜. 柴魚-炒	有機 蔬菜	筍香肉絲湯 豬肉. 蔬菜. 筒		6.3 2.5 2.8 2.0 805
25	四	大阪炒烏龍 麵. 蔬菜	小翅膀X2 雞肉-滷	豬肉干片 豬肉. 干片-炒	拌炒海帶 海帶. 蔬菜-炒	有機 蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔. 豬肉		6.5 2.4 2.7 2.0 807
26	五	白飯 白米	咖哩豬 豬肉. 馬鈴薯. 胡蘿蔔-炒	▲雞柳條X2 雞肉-烤	胡蘿高麗菜 高麗菜. 胡蘿蔔-炒	有機 蔬菜	大滷湯 豆腐. 蔬菜		6.5 2.5 3.0 2.0 828
30	二	白飯 白米	★酥炸雞翅X1 雞肉-炸	古早味肉燥 豬絞肉. 蔬菜-滷	家常寬粉 寬粉. 蔬菜-炒	綠色 蔬菜	時瓜雞湯 時瓜. 蔬菜. 雞肉		6.5 2.5 3.0 2.0 828

◆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
						魚. 肉類	其他		
0次	1次	11次	9次	19次	1次	2次	0次	5次	4次