



歡樂世界  
Kung Pao Bowl  
Tel:02-26519947

114年11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 营養師：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	豆類 (兩種/月)	魚肉及 海鮮 (兩種/月)	米類 (兩種/月)	油脂類 (兩種/月)	高蛋白 類(兩種/月)	熱量 大卡
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.魚輪捲X1-滷	綠色 蔬菜	鮮瓜丸子湯 鮮瓜.蔬菜.丸子		6.5	2.5	2.5	2.0	805	
4	二	白飯 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-炒	綠色 蔬菜	珍珠撞奶 珍珠.奶		6.5	2.4	2.7	2.0	807	
5	三	有機白飯 有機白米	橙汁魚片X1 魚-燒	菇菇燉雞 雞肉.菇.蔬菜-燉	蒸蛋 雞蛋-蒸	有機 蔬菜	酸菜肉片湯 蔬菜.酸菜.豬肉		6.2	2.5	2.6	2.0	789	
6	四	DIY拌麵 *搭配打拋* 麵	★酥炸雞翅X1 雞肉-炸	台式打拋豬 豬肉.蔬菜-炒	翠炒白菜 白菜.蔬菜-炒	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐.蔬菜		6.5	2.3	3.0	2.0	813	
7	五	白飯 白米	金粒炒雞 雞肉.玉米.胡蘿蔔-炒	甜條豬柳 豬肉.甜不辣-炒	柴魚花椰 花椰菜.柴魚-炒	有機 蔬菜	立冬麻油雞湯 蔬菜.雞肉		6.5	2.5	2.7	2.0	814	
10	一	白飯 白米	★▲鹹酥雞X3 雞肉-炸	白菜拌肉 白菜.豬肉.蔬菜-炒	清香炒筍 筍.毛豆-炒	綠色 蔬菜	綠豆薏仁 綠豆.薏仁		6.5	2.4	2.7	2.0	807	
11	二	白飯 白米	三杯雞 雞肉.米血-炒	玉米炒蛋 雞蛋.玉米-炒	紅絲海帶 海帶.胡蘿蔔-炒	綠色 蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜.蔬菜.排骨		6.3	2.5	2.9	2.0	809	
12	三	有機白飯 有機白米	洋蔥肉絲 豬肉.洋蔥-炒	肉骨茶燉雞 雞肉.馬鈴薯.胡蘿蔔-燉	珍菇高麗 高麗菜.菇.蔬菜-炒	有機 蔬菜	麵線羹 麵線.蔬菜		6.4	2.4	2.5	2.0	791	
13	四	雞絲飯 白米.雞肉	香滷雞排X1 雞排-滷	回鍋肉片 豆干.豬肉-炒	白菜滷 白菜.蔬菜-炒	有機 蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔		6.5	2.5	3.0	2.0	828	
14	五	小米飯 白米.小米	蜜汁炒雞 雞肉.蔬菜-炒	肉燥豆腐 豆腐.豬絞肉-燒	▲地瓜薯條X4 地瓜薯條-烤	有機 蔬菜	竹筍豬肉湯 竹筍.豬肉	TAP 豆奶	6.3	2.5	2.8	2.0	805	
17	一	白飯 白米	醬炒鮑菇雞 雞肉.杏鮑菇-炒	三寶干丁 豆干.玉米.毛豆.豬絞肉-炒	蒜炒高麗 高麗菜.蔬菜.蒜-炒	綠色 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜.雞蛋		6.3	2.5	2.8	2.0	805	
18	二	香鬆海苔飯 白米.香鬆	糖醋魚排X1 (生鮮水產品) 魚-炸燒	白菜燉雞 雞肉.白菜.蔬菜-燉	關東煮 蘿蔔.油腐.甜不辣-煮	綠色 蔬菜	紅棗瘦肉湯 蔬菜.豬肉.紅棗		6.5	2.5	2.7	2.0	814	
19	三	有機白飯 有機白米	五香燒肉 豬肉.蔬菜-燒	▲雞塊X2 雞肉-烤	啵啵玉米 玉米.蔬菜-炒	有機 蔬菜	風味雞湯 蔬菜.雞肉		6.3	2.5	3.0	2.0	814	
20	四	白飯 白米	泡菜肉片 豬肉.白菜.洋蔥-炒	雞蓉蒸蛋 雞絞肉.雞蛋-蒸	腐皮匯菜 黃豆芽.腐皮.胡蘿蔔-炒	有機 蔬菜	紅豆麥片 紅豆.麥片		6.5	2.5	2.7	2.0	814	
21	五	燕麥飯 白米.燕麥	★▲卡拉雞X1 雞肉-炸	蔬拌肉絲 豆芽.蔬菜.豬肉絲-炒	飄香海帶 海帶.豆干-滷	有機 蔬菜	大滷湯 豆腐.蔬菜		6.5	2.4	2.7	2.0	807	
24	一	紅藜飯 白米.紅藜	香滷翅腿X2 翅腿-滷	胡蘿蔔炒蛋 胡蘿蔔.雞蛋-炒	毛豆嫩腐 豆腐.毛豆.木耳-炒	綠色 蔬菜	燒仙草 綠豆.大豆.仙草		6.5	2.4	3.0	2.0	820	
25	二	白飯 白米	迷迭香炒肉 豬肉.蔬菜-炒	滷蛋X1 雞蛋-滷	彩繪白菜 白菜.胡蘿蔔.木耳-炒	綠色 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐.蔬菜		6.3	2.5	3.0	2.0	814	
26	三	有機白飯 有機白米	鍋燒燴雞 雞肉.豆干.蔬菜-燒	海根肉絲 海帶.豬肉-炒	清香高麗 高麗菜.蔬菜-炒	有機 蔬菜	米粉湯 米粉.肉絲.油蔥		6.3	2.5	2.8	2.0	805	
27	四	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	2.4	2.7	2.0	807	
28	五	白飯 白米	咖哩豬 豬肉.馬鈴薯.胡蘿蔔-炒	▲雞柳條X2 雞肉-烤	什錦寬粉 寬粉.豆芽.蔬菜-炒	有機 蔬菜	珍菇雞湯 蔬菜.雞肉.菇		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	2次	6次	12次	18次	2次	2次	2次	4次	4次