
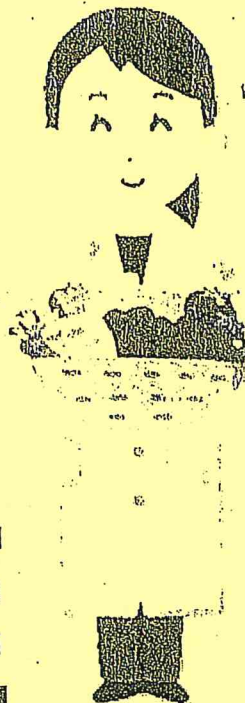
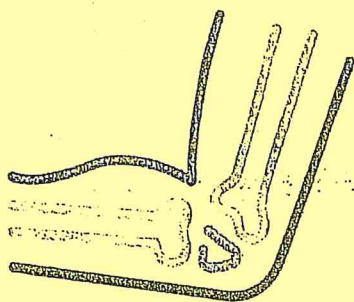


<div>宮保王</div> <div>Kung Pao Bowl</div> <div>歡樂世界</div> <div>Tel:02-26519947</div>		<div>國北教大實小</div> <div>111年4月營養午餐菜單</div>		<div>本店使用豬肉</div> <div>原產地 臺灣</div>		行政院衛生署HACCP認證合格廠商 編號:109 營養師:陳俞瑄									
日期	星期	主食	主菜一	副菜一	青菜	湯	副菜二	水果	點心	飲料	甜點	其他	備註		
1	五	蕎麥飯 <small>白米、蕎麥(蒸)</small>	客家滷肉 <small>豬肉、蔥(滷)</small>	時蔬彩繪雞片 <small>雞肉(CAS)、芹菜、彩椒(炒)</small>	青菜(綠)	薏仁洋芋排骨湯 <small>洋芋、薏仁、排骨(煮)</small>									
6	三	芝麻飯 <small>白米、芝麻(蒸)</small>	奶香嫩雞 <small>雞肉(CAS)、南瓜、玉米(炒)</small>	和風肉片 <small>雞肉(CAS)、洋葱、甜豆(燒)</small>	青菜(綠)	田園番茄湯 <small>番茄、蔬菜(煮)</small>									
7	四	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	咖哩燉肉 <small>雞肉(CAS)、馬鈴薯、紅蘿蔔(燉)</small>	日式燒魚條*2 <small>魚肉(過油、燒)</small>	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜、雞蛋(煮)</small>									
8	五	紫米飯 <small>白米、紫米(蒸)</small>	★炸雞翅*1(帶骨) <small>雞肉(炸)</small>	竹筍炒肉絲 <small>雞肉(CAS)、竹筍、木耳(炒)</small>	青菜(綠)	冬瓜茶山粉圓 <small>山粉圓、冬瓜(煮)</small>									
11	一	紅藜飯 <small>白米、紅藜(蒸)</small>	糖醋肉片 <small>豬肉(CAS)、彩椒(炒)</small>	柴魚洋蔥雞 <small>雞肉(CAS)、洋葱、青豆(炒)</small>	有機蔬菜	青菜豆腐湯 <small>青菜、豆腐(煮)</small>									
12	二	有機白米飯 <small>有機白米(蒸)</small>	★金黃魚排*1 <small>魚肉(炸)</small>	打拋豬肉 <small>豬肉、番茄、九層塔(炒)</small>	有機蔬菜	QQ燒仙草 <small>仙草、綜合生QQ圓(煮)</small>	水果								
13	三	小米飯 <small>白米、小米(蒸)</small>	魚香豬柳 <small>豬肉(CAS)、小黃瓜、木耳(炒)</small>	蔥油雞丁 <small>雞肉、蔥片、薑(炒)</small>	青菜(綠)	芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、芹菜(煮)</small>									
14	四	什錦炒麵 <small>麵條、蔬菜(炒)</small>	里肌肉排*1 <small>豬肉(CAS)(油)</small>	田園雞茸炒蛋 <small>雞肉、雞蛋、玉米、毛豆(炒)</small>	有機蔬菜	黃瓜大骨湯 <small>大黃瓜、大骨(煮)</small>									
15	五	燕麥飯 <small>白米、燕麥(蒸)</small>	古早味肉絲 <small>豬肉(CAS)、大白菜、芋頭(燒)</small>	和風蒸蛋 <small>雞蛋(蒸)</small>	青菜(綠)	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜、排骨(煮)</small>									
18	一	招牌油飯 <small>糯米(蒸)</small>	沙嗲雞肉 <small>雞肉(CAS)、洋葱、彩椒(炒)</small>	醋溜魚條*2 <small>魚肉(過油、燒)</small>	有機蔬菜	馬鈴薯肉片湯 <small>雞肉(CAS)、馬鈴薯(煮)</small>									
19	二	有機白米飯+蘿蔔燒肉+▲玉米餅*1+有機蔬菜+乳品 <small>有機白米(蒸) 雞肉、紅蘿蔔、白蘿蔔(燒) 玉米餅(烤)</small>				味噌豆腐湯 <small>豆腐、洋葱、高麗菜(煮)</small>	水果								
20	三	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	滷雞腿*1(帶骨) <small>雞肉(CAS)(燒)</small>	肉燥鴿蛋*2 <small>雞肉(CAS)、雞蛋(煮)</small>	青菜(綠)	筍片肉絲湯 <small>雞肉、筍片(煮)</small>									
21	四	薏仁飯 <small>白米、薏仁(蒸)</small>	★厚切炸豬排*1 <small>雞肉(CAS)(炸)</small>	時蔬雞絲 <small>雞肉、時蔬(炒)</small>	有機蔬菜	綠豆西米露 <small>綠豆、西米(煮)</small>									
22	五	香Q白飯 <small>白米(蒸)</small>	韓式豬肉片 <small>雞肉(CAS)、大白菜(炒)</small>	洋釀醬翅腿*2(帶骨) <small>雞肉(CAS)(燒)</small>	青菜(綠)	薑絲海芽湯 <small>海芽、薑絲(煮)</small>									
25	一	番茄肉醬義大利麵 <small>麵條、雞肉(CAS)、蔬菜(炒)</small>	炙燒腿排*1(帶骨) <small>雞肉(燒)</small>	香烤薯條*3 <small>薯條(烤)</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米、雞蛋、馬鈴薯(煮)</small>									
26	二	有機白米飯+咖哩雞+▲白菜獅子頭*2+有機蔬菜+乳品 <small>有機白米(蒸) 雞肉(CAS)、馬鈴薯、紅蘿蔔(燉) 肉羹、白菜、木耳(炒)</small>				蘿蔔湯 <small>蘿蔔(煮)</small>	水果								
27	三	紅藜飯 <small>白米、紅藜(蒸)</small>	塔香三杯雞 <small>雞肉(CAS)、時蔬(炒)</small>	肉末炒蛋 <small>雞蛋、豬肉、胡蘿蔔(炒)</small>	青菜(綠)	大滷湯 <small>豆腐、蔬菜(煮)</small>									
28	四	蕎麥飯 <small>白米、蕎麥(蒸)</small>	★炸雞塊*3 <small>雞肉(炸)</small>	馬鈴薯燉肉 <small>雞肉、馬鈴薯、胡蘿蔔(燉)</small>	有機蔬菜	鄉村蔬菜湯 <small>番茄、高麗菜(煮)</small>									
29	五	小米飯 <small>白米、小米(蒸)</small>	鐵板豬柳 <small>雞肉(CAS)、洋葱(炒)</small>	壽喜燒魚*2 <small>魚肉(過油、燒)</small>	青菜(綠)	紅豆紫米 <small>紅豆、紫米(煮)</small>									
※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。 豬肉及加工食品皆採用CAS認證食材，雞肉使用CAS或TAP食材，若想了解更多詳細的資料歡迎至食材登錄平台查看															
主菜種類(次/月)															
豆類及其製品		◎魚肉及海鮮		雞肉		豬肉		副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)					
1次		1次		10次		8次		▲加工食品		★油炸品		甜味			
								2次		4次		4次			

鈣



宮保王
Kung Pao Bowl

世英雄

傳統豆腐

小魚干、

綠色蔬菜

紫菜

海帶類

高鈣食物

▲ 多攝取高鈣食物有助於骨骼發展 ▲



圖片來源
:Google