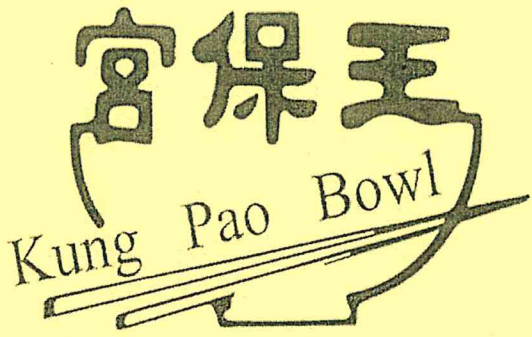
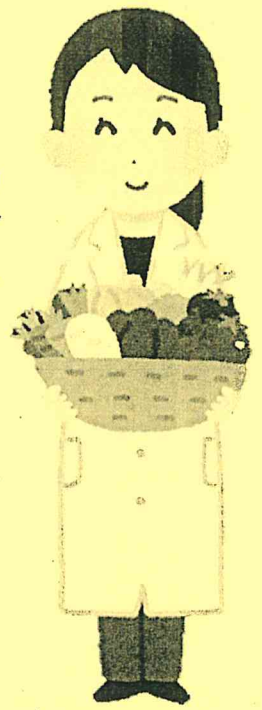


宮保王 Kung Pao Bowl		歡樂世界 Tel:02-26519947		國北教大實小112年3月菜單				本店使用豬肉 原產地 臺灣		行政院衛生署HACCP認證合格廠商 編號:109 營養師:陳金玲					
日期	星期	主食		主菜一		副菜一		青菜	湯		用品	糖	油	鹽	味精
1	三	薏仁飯		蘿蔔燉肉		雞茸毛豆蛋		綠色蔬菜	和風甘藍湯			5.3	2.5	2.2	708
		白米、薏仁(蒸)		豬肉塊、蘿蔔、紅蘿蔔(燉)		雞蛋、毛豆、雞肉(炒)			甘藍、蔬菜(煮)						
2	四	香Q白飯		★鹽酥雞*3		咖哩豬		有機蔬菜	味噌豆腐湯			5.5	2.5	2.3	730
日式		白米(蒸)		雞肉(炸)		豬肉、馬鈴薯、胡蘿蔔(燉)			豆腐、蔬菜、味噌(煮)						
3	五	蕎麥飯		三杯雞		蒜泥肉片		綠色蔬菜	番茄洋芋湯			5.5	2.5	2.3	735
		白米、蕎麥(蒸)		雞肉、米血糕(炒)		豬肉、蒜、蔬菜(炒)			番茄、洋芋、胡蘿蔔(煮)						
6	一	十穀飯		里肌肉排*1		鐵板豆腐		有機蔬菜	元氣雞湯			5.5	2.5	2.4	718
		白米、九穀米(蒸)		豬肉(燉)		豆腐、蔬菜(炒)			馬鈴薯、蔬菜、枸杞、雞肉(煮)						
7	二	有機白米飯		筍香滷肉		▲烤雞塊*2		有機蔬菜	綠豆西米露		水果	5.5	2.3	2.3	711
		有機白米(蒸)		豬肉、筍、椎干菜(燉)		雞肉(烤)			綠豆、西谷米(煮)						
8	三	香Q白飯		菇菇燉雞		豬肉小炒		綠色蔬菜	鮮瓜排骨湯			5.3	2.5	2.3	717
		白米(蒸)		雞肉、鮮菇、蔬菜(燉)		豬肉、豆干、芹菜(炒)			鮮瓜、蔬菜、排骨(煮)						
9	四	紅醬螺旋麵		★炸虱目魚排*1		田園雞肉丁		有機蔬菜	南瓜濃湯			5.6	2.4	2.5	735
義大利		麵條(煮)		魚排(炸)		雞絞肉、玉米、毛豆、胡蘿蔔(炒)			雞蛋、南瓜、馬鈴薯(煮)						
10	五	胚芽飯		脆瓜燒雞		韓式炒年糕(不辣)		綠色蔬菜	竹筍肉片湯			5.5	2.5	2.3	726
		白米、胚芽(蒸)		雞肉、瓜仔、胡蘿蔔(燉)		年糕、泡菜、蔬菜、肉絲(炒)			豬肉、竹筍、蔬菜(煮)						
13	一	小米飯		糖醋炒肉		芝香雞肉		有機蔬菜	黑糖地瓜圓			5.5	2.5	2.5	735
		白米、小米(蒸)		豬肉、洋蔥、甜椒(炒)		雞肉、蔬菜、芝麻(燉)			黑糖、地瓜、地瓜圓(煮)						
14	二	有機香鬆飯		★炸魚片*1 (牛鮮水产品)		香菇瓜仔肉燥		有機蔬菜	蔬菜雞湯		鮮奶+水果	5.3	2.5	2.5	716
冷凍庫		有機白米(蒸)		魚排(炸)		豬絞肉、瓜仔、香菇(燉)			蔬菜、雞肉(煮)						
15	三	紅藜飯		滷排骨*1(帶骨)		番茄豆腐蛋		綠色蔬菜	馬鈴薯山藥湯			5.5	2.5	2.3	726
		白米、小米(蒸)		豬肉(燉)		豆腐、雞蛋、番茄(炒)			馬鈴薯、山藥、蔬菜(煮)						
16	四	香Q白飯		迷迭香炒雞		蔥爆豬柳		有機蔬菜	蘿蔔海帶湯			5.5	2.5	2.3	726
		白米(蒸)		雞肉、馬鈴薯、胡蘿蔔(炒)		豬肉、洋蔥、青蔥(炒)			蘿蔔、海帶、豆腐(煮)						
17	五	燕麥飯		洋蔥燒雞		回鍋肉片		綠色蔬菜	鮮瓜湯			5.5	2.5	2.3	726
		白米、燕麥(蒸)		雞肉、洋蔥、南瓜(燉)		豬肉、回鍋豆干、高麗菜(炒)			鮮瓜、蔬菜(煮)						
20	一	什錦炒麵		★炸豬排*1		玉米炒蛋		有機蔬菜	肉骨茶湯			5.5	2.5	2.5	723
		麵條、高麗菜、胡蘿蔔(煮)		豬肉(炸)		雞蛋、玉米(炒)			馬鈴薯、蔬菜、枸杞、豬肉(煮)						
21	二	有機白米飯		奶香嫩雞		虱目魚柳*2		有機蔬菜	羅宋湯		TAP豆奶+水果	5.5	2.5	2.5	735
		有機白米(蒸)		雞肉、南瓜、玉米、奶粉(炒)		魚肉(烤)			番茄、蔬菜、豬肉(煮)						
22	三	薏仁飯		茄汁洋芋雞		▲蔬燒福州丸*1		綠色蔬菜	大滷湯			5.5	2.5	2.5	730
		白米、薏仁(蒸)		雞肉、洋芋、番茄(燉)		福州丸、蔬菜(燉)			豆腐、時蔬(煮)						
23	四	小米飯		泡菜肉片		滷翅腿*1		有機蔬菜	紅豆包心圓湯			5.5	2.5	2.3	721
韓式		白米、小米(蒸)		豬肉、泡菜、蔬菜(炒)		雞肉(燉)			紅豆、包心圓(煮)						
24	五	地瓜飯		照燒雞排*1		炸醬干丁		綠色蔬菜	砂鍋菜湯			5.3	2.5	2.5	721
		白米、地瓜(蒸)		雞肉(燉)		豆干丁、毛豆、豬絞肉(炒)			芋頭、白菜、香菇、蔬菜(煮)						
25	六	香Q白飯		鵪鶉蛋*2燉肉		蜜汁乾燒雞		有機蔬菜	冬菜筍片湯			5.5	2.5	2.5	735
		白米(蒸)		豬肉、鵪鶉蛋、蔬菜(燉)		雞肉、地瓜(燉)			筍片、冬菜(煮)						
27	一	和風炊飯		蒲燒蒸魚*1		豆香燒肉		有機蔬菜	蘿蔔雞湯			5.2	2.5	2.4	710
		白米、鮮菇、毛豆、蔬菜(煮)		魚肉(蒸)		豬肉、豆干(燉)			蘿蔔、蔬菜、雞肉(煮)						
28	二	有機白米飯		咖哩雞		壽喜燒肉片		有機蔬菜	味噌豆腐湯		鮮奶+水果	5.5	2.5	2.5	730
日式		有機白米(蒸)		雞肉、馬鈴薯、胡蘿蔔(燉)		豬肉、白菜、蔬菜(燉)			豆腐、蔬菜、味噌(煮)						
29	三	紫米飯		宮保雞丁(不辣)		▲綜合甜不辣		綠色蔬菜	赤肉白菜湯			5.4	2.5	2.3	719
		白米、紫米(蒸)		雞肉、馬鈴薯、紅椒、花生(炒)		蘿蔔、甜不辣、魚丸、海山醬(煮)			白菜、豬肉、蔬菜(煮)						
30	四	芝麻飯		★▲炸雞堡排*1		打拋豬肉		有機蔬菜	仙草QQ圓			5.5	2.5	2.5	723
		白米、芝麻(蒸)		雞肉(炸)		豬肉、洋蔥、番茄、九層塔(炒)			仙草汁、豆漿、QQ圓(煮)						
31	五	香Q白飯		麻油雞肉		洋蔥肉絲		綠色蔬菜	冬瓜魚丸湯			5.0	2.5	2.5	700
		白米(蒸)		雞肉、米血糕、高麗菜、珍菇(燉)		豬肉、洋蔥、彩椒(炒)			冬瓜、魚丸(煮)						
備註：本菜單含有咖哩、蔥、薑、蒜、堅果花生芝麻、芋頭、海鮮及其相關製品，不適宜對其過敏體質者食用，全面採用優良認證食材，使用非基因改造食品及農藥製品，若想了解更多詳細的資料歡迎至本會營養師室查詢。															
主菜分類(次/月)															
豆類及乳製品		◎魚肉及海鮮		豬肉		雞肉		▲加工食品		其他材料(次/月)		★海味品		附湯	
0次		4次		7次		12次		3次		5次		4次			





# 聊營養



## “全穀雜糧類”

經加工精製（如 稻麥碾白）則大量流失有益健康的成分，故強調盡量以「維持原態」之全穀雜糧為主食。

- 飯類加入糙米、紫米、胚芽、燕麥、蕎麥、小米、紅藜（藜麥）、薏仁。
- 全粒玉米、甘藷、馬鈴薯、芋頭、南瓜、山藥、蓮藕。
- 紅、綠、花豆、蠶豆、皇帝豆、栗子、蓮子、菱角。

建議三餐應以「維持原態」的全穀雜糧為主食，或至少應有1/3為未精製全穀雜糧。

