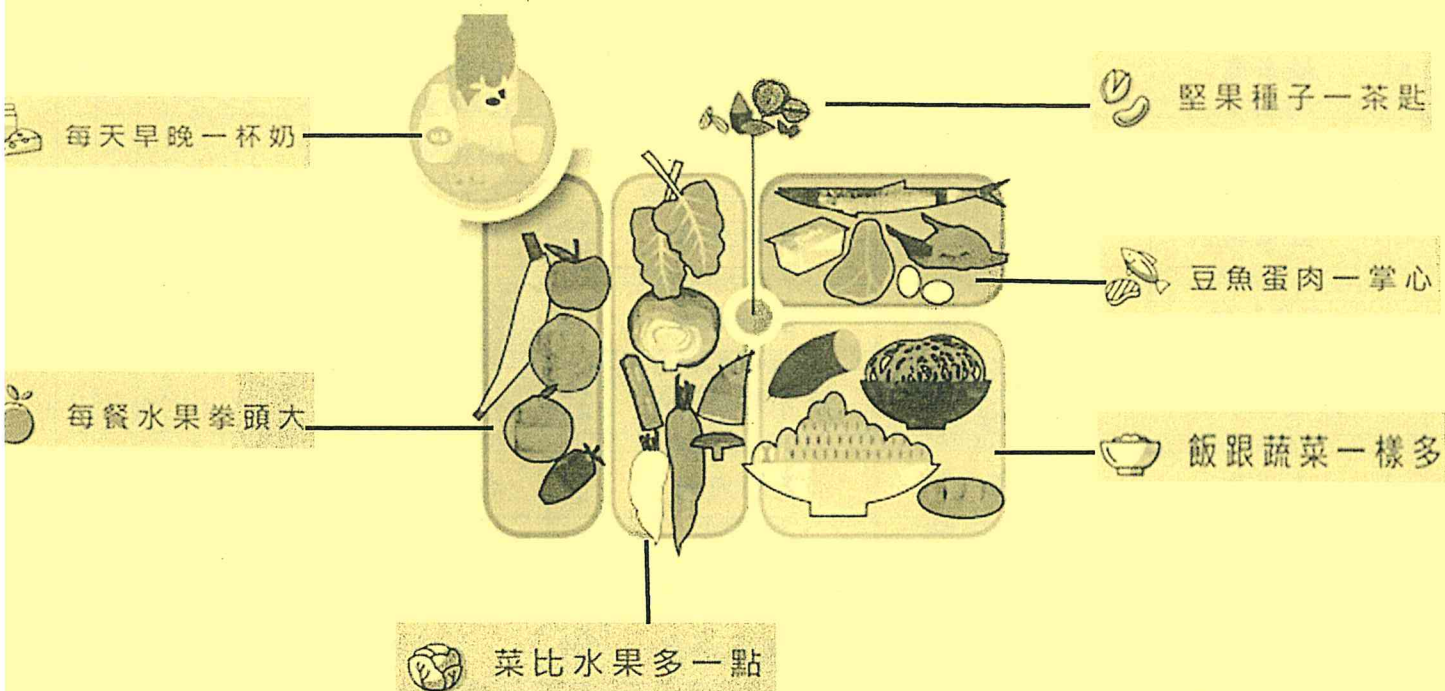


宮保王 Kung Pao Bowl 歡樂世界 Tel:02-26519947		國北教大實小112年5月菜單				本店使用豬肉 原產地 臺灣		行政院衛生署HACCP認證合格廠商 編號:109 營養師:陳怡君									
日期	星期	主食	主菜一	副菜一	青菜	湯	飲品	水果	點心	點心	點心	點心	點心	點心	點心		
1	一	薏仁飯	三杯雞	豆干肉絲	綠色蔬菜	山藥肉片湯		5.5	2.5	2.5	2.0	288	735				
		白米,薏仁(蒸)	雞肉,米血糕,九層塔(炒)	豬肉,豆干,豆干菜(炒)		馬鈴薯,山藥,豬肉,枸杞(煮)											
2	二	有機香鬆飯	奶香咖哩豬	★鹽酥雞肉*3(帶骨)	有機蔬菜	冬瓜茶山粉圓	水果	5.5	2.2	2.5	1.8	250	708				
		有機白米,香鬆(蒸)	豬肉,馬鈴薯,紅蘿蔔(燉)	雞肉(炸)		山粉圓,冬瓜,西谷米(煮)											
3	三	糙米飯	冬瓜燉肉角	▲魚丸關東煮	綠色蔬菜	田園番茄湯		5.2	2.2	2.2	2.0	245	678				
		白米,糙米(蒸)	豬肉,冬瓜,胡蘿蔔(燉)	虱目魚丸,油豆腐,黑輪,米血糕(煮)		番茄,馬鈴薯,胡蘿蔔,洋葱(煮)											
4	四	香Q白飯	翅小腿*2(帶骨)	打拋豬肉末	有機蔬菜	枸杞黃瓜湯		5.2	2.5	2.5	2.0	230	714				
	南洋	白米(蒸)	翅小腿(燉)	豬肉,洋葱,番茄,九層塔(炒)		黃瓜,枸杞(煮)											
5	五	紅藜飯	蒜泥肉片	蔬炒豆腐	綠色蔬菜	竹筍肉絲湯		5.2	2.6	2.3	2.0	270	713				
		白米,紅藜(蒸)	豬肉,蒜,高麗菜(炒)	豆腐,雲耳,玉米筍(炒)		竹筍,肉絲(煮)											
8	一	香Q白飯	五香滷肉塊	香料嫩雞	有機蔬菜	綠豆薏仁湯		5.5	2.4	2.3	1.8	230	714				
		白米(蒸)	豬肉,蔬菜(燉)	雞肉,南瓜,洋葱,香料(炒)		綠豆,薏仁(煮)											
9	二	有機白米飯	糖醋魚排*1 (生鮮水產品)	雞茸鮮蔬燴蛋	有機蔬菜	味噌豆腐湯	乳品 + 水果	5.5	2.5	2.5	1.8	300	730				
		有機白米(蒸)	魚肉,洋葱,蔬菜(燉)	雞蛋,雞絞肉,玉米,毛豆(炒)		豆腐,洋葱,味噌(煮)											
10	三	小米飯	乾炒雞丁	蔥爆肉絲	綠色蔬菜	南瓜蔬菜湯		5.5	2.5	2.3	2.0	235	726				
		白米,小米(蒸)	雞肉,馬鈴薯,甜椒,花生(炒)	豬肉,洋葱(炒)		南瓜,胡蘿蔔(煮)											
11	四	豆菜拌麵	★炸雞排*1	干丁肉燥	有機蔬菜	冬瓜雞湯		5.2	2.5	2.5	1.8	280	709				
	古早味	麵條,豆干菜(煮)	雞排(炸)	豬肉,豆干(炒)		冬瓜,雞肉(煮)											
12	五	香Q白飯	沙茶肉片	小黃瓜炒雞	綠色蔬菜	大滷湯		5.5	2.5	2.5	2.0	260	735				
		白米(蒸)	豬肉,香豆干(炒)	雞肉,小黃瓜,甜椒(炒)		豆腐,筍絲,木耳(煮)											
15	一	紅醬螺旋麵	義式燒魚*2(生鮮)	毛豆雞茸	有機蔬菜	玉米濃湯		5.6	2.5	2.5	1.6	295	732				
	義式	麵條,洋葱,番茄(煮)	魚肉,洋葱,蔬菜(燉)	雞絞肉,毛豆,胡蘿蔔(炒)		玉米,馬鈴薯,雞茸(煮)											
16	二	有機白米飯	筍香滷肉角	▲烤雞塊*3	有機蔬菜	金針肉絲湯	水果	5.5	2.5	2.5	1.6	220	725				
		有機白米(蒸)	豬肉,筍,梅干菜(燉)	雞塊(炸)		蔬菜,金針,豬肉(煮)											
17	三	胚芽飯	滷排骨*1(帶骨)	洋蔥豆腐	綠色蔬菜	番茄蔬菜湯		5.4	2.5	2.3	2.0	275	719				
		白米,胚芽(蒸)	排骨(燉)	豆腐,洋葱,胡蘿蔔(炒)		番茄,高麗菜(煮)											
18	四	蕎麥飯	菇菇燉雞	回鍋肉片	有機蔬菜	仙草QQ甜湯		5.5	2.5	2.3	2.0	265	726				
		白米,蕎麥(蒸)	雞肉,鮮菇,冬瓜(燉)	豬肉,豆干片,高麗菜(炒)		仙草,豆類,QQ(煮)											
19	五	芝麻飯	沙嗲雞肉	肉絲豆芽	綠色蔬菜	洋芋肉骨茶湯		5.5	2.5	2.5	2.0	230	735				
		白米,芝麻(蒸)	雞肉,洋葱,彩椒(炒)	豬肉,豆干,蔬菜(炒)		豬肉,洋葱,蔬菜(煮)											
22	一	香Q白飯	咖哩雞	海帶豬柳	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯		5.5	2.5	2.4	2.0	260	731				
		白米(蒸)	雞肉,馬鈴薯,胡蘿蔔(炒)	豬柳,海帶根,豆干絲(炒)		冬瓜,薑絲(煮)											
23	二	有機白米飯	蜜汁乾燒雞(帶骨)	肉燥鵪鶉蛋*2	有機蔬菜	筍片蔬菜湯	乳品 + 水果	5.5	2.5	2.5	2.0	300	735				
		有機白米(蒸)	雞肉,地瓜,芝麻(燉)	豬肉,干丁,鵪鶉蛋(燉)		鮮筍,蔬菜(煮)											
24	三	薏仁飯	照燒肉片	蔥油雞丁	綠色蔬菜	小魚豆腐湯		5.3	2.5	2.5	2.0	295	721				
		白米,薏仁(蒸)	豬肉,蔬菜(燉)	雞肉,蔬菜,青蔥(煮)		豆腐,小魚,蔬菜(煮)											
25	四	小米飯	泡菜雞肉	蔬燒魚塊*2(生鮮)	有機蔬菜	紅豆包心圓		5.5	2.3	2.3	1.8	230	706				
	韓式	白米,小米(蒸)	雞肉,大白菜(炒)	魚肉,蔬菜,百頁(炒)		紅豆,包心圓(煮)											
26	五	十穀飯	和風燉雞	番茄豆腐蛋	綠色蔬菜	昆布玉米湯		5.5	2.5	2.5	1.8	260	730				
		白米,十穀(蒸)	雞肉,蔬菜(燉)	豆腐,番茄,雞蛋(炒)		玉米,昆布,蔬菜(煮)											
29	一	燕麥飯	★蒲燒蒸魚*1	糖醋肉塊	有機蔬菜	馬鈴薯雞湯	TAP 豆奶	5.5	2.5	2.5	2.0	240	735				
		白米,燕麥(蒸)	魚排(蒸)	豬肉,洋葱,彩椒(炒)		馬鈴薯,雞肉,胡蘿蔔(煮)											
30	二	有機白米飯	南瓜玉米雞	豬柳小炒	有機蔬菜	黃瓜大骨湯	水果	5.5	2.5	2.4	2.0	260	731				
		有機白米(蒸)	雞肉,南瓜,玉米(炒)	豬肉,豆干,芥菜(炒)		鮮瓜,大骨(煮)											
31	三	香Q白飯	壽喜燒肉片	▲烤花枝丸*2	綠色蔬菜	珍菇百匯湯		5.4	2.5	2.5	2.0	230	728				
	日式	白米(蒸)	豬肉,白菜,柴魚(煮)	花枝丸(烤)		珍菇,蔬菜(煮)											
備註: 本菜單含有咖哩醬、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。食品採用優良認證食材, 使用非基因改造玉米及豆製品, 並附有詳盡詳細的資料歡迎至食安平台查詢。 主菜種類(次/月) 其他分類(次/月)																	
主類及其製品		◎主肉及海鮮		豬肉		雞肉		▲加工食品		★油炸食品		時湯					
0次		3次		9次		11次		3次		3次		4次					



# 我的餐盤-均衡飲食

宮保王  
Kung Pao Bowl



## 乳品類:

提供豐富的鈣質，且含有優質蛋白質、脂肪、多種維生素

## 水果類:

是維生素 C 的重要來源，能抗氧化、維持腸道健康，預防相關代謝疾病

## 蔬菜類:

主要提供膳食纖維，幫助維持腸道健康預防便秘，並維持足夠抵抗力。也是維生素、植化素與礦物質良好來源，如：維生素 A、葉酸、鉀、鈣等，促進身體新陳代謝、神經、心血管健康。

## 全穀雜糧類:

涵蓋各種穀類和富含澱粉的雜糧、薯類。未精製的全穀雜糧類還含有豐富的維生素 B 群、E、礦物質與膳食纖維等營養素。這些營養素在精製加工過程中會大量流失，因此建議要多選擇全穀類，占一天主食的 1/3 以上

## 堅果種子類:

提供不飽和脂肪酸和維生素 E、維生素 B1、鉀、鎂、磷、鐵等 營養素

## 豆魚蛋肉類:

提供優質蛋白質與維生素等營養，豆魚蛋肉依序為優良蛋白質選擇優先順序

