



歡樂世界
Tel:02-26519947

113年2月菜單 國北實小



※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：陳俞瑾(營養字第008067號)

地址：台北市南港路二段147巷47弄12號													
日期	星期	主食	主菜一	副菜一	青菜	湯	奶品	水果	蛋類	豆類	魚類	肉類	
16	五	芝麻飯 白米、芝麻(蒸)	迷迭香燉雞 雞肉、蔬菜、迷迭香(燉)	豆干肉絲 豆干、豬肉、蔬菜(炒)	綠色蔬菜	鮮瓜小排湯 鮮瓜、小排			5.5	2.0	2.5	2.0	598
17	六	香Q白飯 白米(蒸)	無錫滷肉 豬肉、油豆腐、蔬菜(滷)	★▲鹽酥雙拼(帶骨) 雞肉、地瓜(炸)	有機蔬菜	燒仙草 綜合豆類、仙草			6.0	2.0	2.6	2.6	737
19	一	胚芽飯 白米、胚芽(蒸)	菇菇燉雞 雞肉、蔬菜、菇(燉)	沙茶肉片 豬肉、洋蔥(炒)	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 豆腐、蔬菜			6.0	2.0	2.6	2.0	737
20	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	南洋咖哩豬 ※含薑黃成分 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔(燉)	珍菇鮮瓜 (政府有機菇) 鮮瓜、珍菇(炒)	有機蔬菜	香茅番茄湯 蔬菜、番茄	乳品 + 水果		7.0	2.5	2.5	1.7	833
21	三	紅藜飯 白米、紅藜(蒸)	BBQ豬排X1(帶骨) 豬肉(燒)	紅燒豆腐 豆腐、雞肉、蔬菜(燒)	綠色蔬菜	白菜肉片湯 白菜、蔬菜、豬肉			5.5	2.0	2.5	1.7	735
22	四	雞肉飯 白米、雞肉(蒸)	瓜仔肉燥 干丁、豬絞肉、瓜仔(滷)	▲★香酥魚X2 魚肉(炸)	有機蔬菜	綠豆薏仁 綠豆、薏仁			5.5	2.5	2.5	2.0	735
23	五	糙米飯 白米、糙米(蒸)	和風雞丁 雞肉、南瓜(炒)	砂鍋肉片 豬肉、蔬菜(炒)	綠色蔬菜	時蔬肉絲湯 金針、豬肉、蔬菜			5.5	2.5	2.4	2.2	738
26	一	香Q白飯 白米(蒸)	芝香翅腿X2(帶骨) 雞肉(燒)	梅菜燉肉 豬肉、筍、梅菜(燉)	有機蔬菜	元氣雞湯 蔬菜、雞肉			5.5	2.7	2.7	2.0	759
27	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	★椒鹽魚排X1 (生鮮水產品) 魚肉(炸)	壽喜燒肉片 豬肉、蔬菜、豆皮(燒)	有機蔬菜	味噌湯 蔬菜、豆腐、味噌	水果		5.8	2.5	2.7	2.0	765
29	四	什錦炒麵 麵條、蔬菜(炒)	蔥爆豬柳 豬肉、洋蔥(炒)	玉米雞茸蛋 玉米、雞茸、雞蛋(炒)	有機蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、豬肉			5.5	2.0	2.5	2.0	743

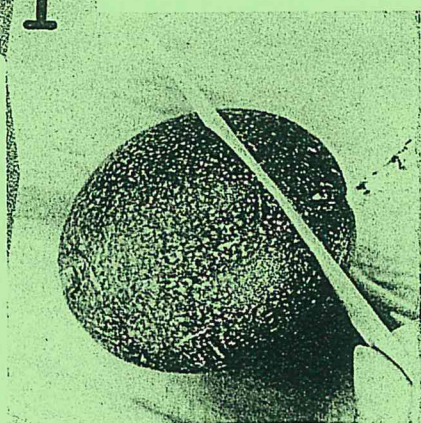
※ 備註：本菜單含有蛋、奶、堅果花生芝麻、甲殼、海鮮及其相關製品，不適合對其過敏體質者食用。全面採用優良認證食材，使用非基因改造玉米及豆製品，若想了解更多資料歡迎至食料登錄平台查看。

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	雞肉	豬肉	生鮮食材	▲調理食品	▲加工食品		★油炸食品	✓甜湯
						魚、肉類	其他		
0次	1次	5次	4次	10次	0次	3次	0次	3次	2次

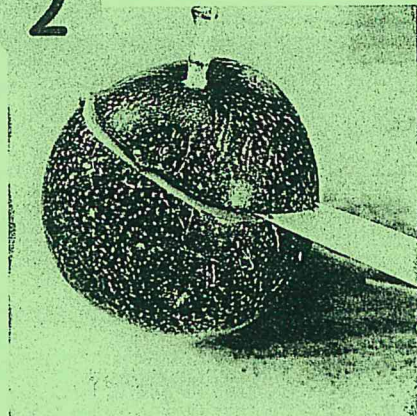
陪你吃午餐

【百香果 這樣吃】

1

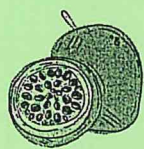
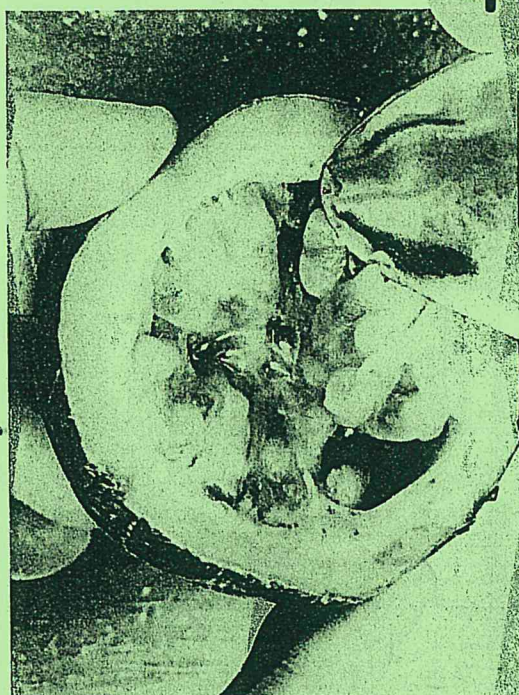


2



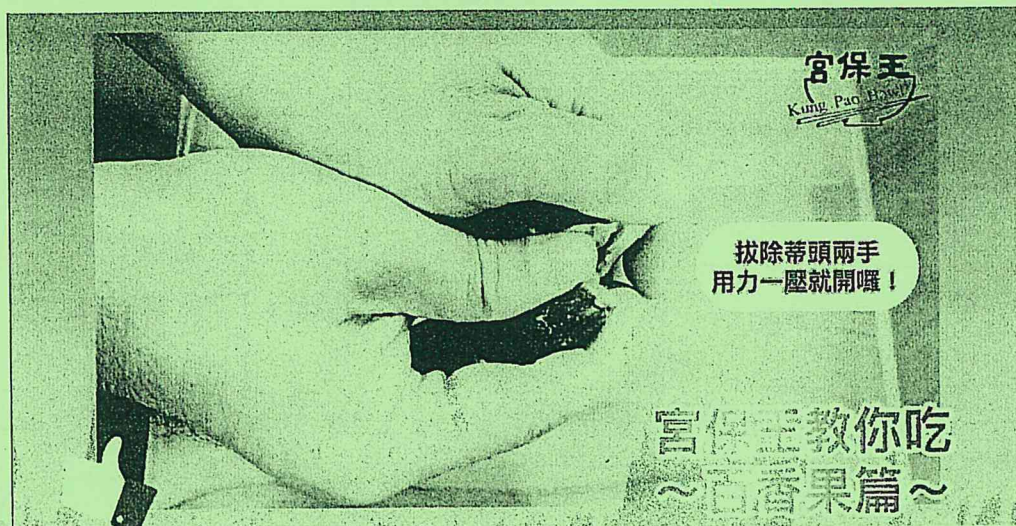
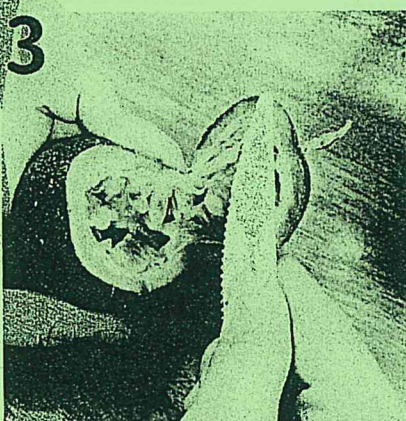
湯匙挖取
不沾手

4



方法1
使用器具切

3



雙手用力壓
方法~

完食惜食愛地球



營養師 陳俞瑄





歡樂世界
Tel:02-26519947

113年2月菜單(素食) 國北實小

※提醒：用餐時請小心食用，細嚼且慢嚥。

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	副菜一	副菜二	青菜	甜品
16	五	芝麻飯 白米、芝麻(蒸)	咖哩燒腐 馬鈴薯、胡蘿蔔、豆腐(燒)	泡菜素豆皮 豆皮、白菜(炒)	清炒花椰 花椰菜、胡蘿蔔、木耳(炒)	綠色蔬菜	
17	六	香Q白飯 白米(蒸)	紅棗草菇煲 油腐、草菇、蔬菜、紅棗(燒)	黃瓜燴丸 大黃瓜、素丸、胡蘿蔔(燴)	紅蘿海帶 海帶、胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	
19	一	胚芽飯 白米、胚芽(蒸)	彩繪藜麥 胚芽、毛豆、彩椒(炒)	沙嗲蘭花干 蘭花干、胡蘿蔔、木耳(燒)	塔炒紫茄 紫茄、九層塔(炒)	有機蔬菜	
20	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	麻婆豆腐 豆腐、素絞肉(炒)	堅果甘藷 地瓜、堅果(煮)	雲耳燜筍 筍子、雲耳(燜)	有機蔬菜	乳品 + 水果
21	三	紅藜飯 白米、紅藜(蒸)	蔬香猴頭菇 金針菇、猴頭菇、腐皮、麻油、枸杞(煮)	南洋馬鈴薯 馬鈴薯、蘿蔔、豆腐(炒)	素蠔油芥藍 芥藍菜、素蠔油(煮)	綠色蔬菜	
22	四	素沙茶炒飯 白米、蔬菜(炒)	和風栗子煮 凍豆腐、栗子、蔬菜(煮)	田園玉米 玉米、毛豆、胡蘿蔔、芋頭(炒)	芝麻敏豆 敏豆、白芝麻、彩椒(炒)	有機蔬菜	
23	五	糙米飯 白米、糙米(蒸)	爆香三絲 素肉絲、干絲、蔬菜(炒)	黃芽年糕 年糕、黃豆芽(炒)	菇滷蘿蔔 蘿蔔、菇(油)	綠色蔬菜	
26	一	香Q白飯 白米(蒸)	番茄燒腐 番茄、豆腐、毛豆(燒)	木耳油片 油片絲、榨菜、木耳(炒)	珍菇鮮瓜 鮮瓜、珍菇、胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	
27	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	彩蔬杏鮑菇 杏鮑菇、小方干、彩椒、木耳(燒)	南瓜洋芋 馬鈴薯、南瓜、毛豆(燉)	芹菜腐竹 腐竹、芹菜、胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	水果
29	四	什錦炒麵 麵條、蔬菜(炒)	沙茶干片 豆干片、青椒、沙茶(炒)	芋泥包X1 芋泥包(蒸)	金菇白菜 金針菇、白菜、木耳(燒)	有機蔬菜	

※ 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。全面採用優良認證食材，使用非基因玉米及豆製品，若想了解更多詳細的資料歡迎至食材登錄平台查看。