宮保王 歡樂世界 Kung Pao Bowl Tel:02-26519947

115年11月午餐菜單 芳和實中

本店使用豬肉 原產地 臺灣

※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：阮芯憑(營養字第012821號)

日期	星期	主食	主菜 一	副菜 一	副菜 二	青菜	湯	附品	全穀雜糧類/份	豆魚蛋肉類/份	油脂與堅果種子類/份	蔬菜類/份	熱量/大卡
2	一	糙米飯 白米.糙米	筍香燉肉 豬肉.筍.梅干菜-燉	洋蔥炒蛋 雞蛋液.洋蔥-炒	時蔬干絲 干絲.時蔬-炒	綠色蔬菜	珍珠撞奶 珍珠.奶粉		6.5	2.5	2.6	2.0	810
3	二	有機白飯 有機白米	南洋椰漿雞 帶骨雞胸丁.馬鈴薯.胡蘿蔔-炒	豆干肉柳 豬肉.豆干-炒	木耳高麗 高麗菜.木耳-炒	綠色蔬菜	酸菜肉片湯 蔬菜.酸菜.豬肉		6.5	2.5	2.5	2.0	805
4	三	白飯 白米	紅燒精選海鮮 （生鮮水產品） 虱目魚柳-燒	蔬拌雞絲 雞肉絲.蔬菜-炒	田園玉米 玉米.馬鈴薯-炒	有機蔬菜	香菇排骨湯 豬肉.菇		6.5	2.5	2.4	2.0	801
5	四	DIY拌麵 *搭配打拋* 麵	台式打拋豬 豬絞肉.蔬菜-炒	★鹹酥雞X4 帶骨雞丁-炸	胡蘿白菜 白菜.胡蘿蔔.木耳-炒	有機蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜.蔬菜		6.5	2.5	2.8	2.0	819
6	五	紅藜飯 白米.紅藜	清炒雞丁 帶骨雞胸丁.蔬菜-炒	醬燒肉丸X1 肉丸-燒	柴魚花椰 花椰菜.柴魚-炒	有機蔬菜	立冬麻油雞湯 高麗菜.雞肉.菇	水果	6.5	2.5	2.5	2.0	805
9 淨零日	一	蕎麥飯 白米.蕎麥	菇菇炒雞 帶骨雞胸丁.菇.-炒	肉香燴豆腐 豆腐.豬絞肉-燴	鐵板豆芽 綠豆芽.蔬菜-炒	綠色蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔		6.5	2.5	2.4	2.0	801
10	二	有機白飯 有機白米	三杯雞 帶骨雞胸丁.油腐-炒	玉米炒蛋 雞蛋液.玉米-炒	鍋炒筍絲 筍.胡蘿蔔.木耳-炒	綠色蔬菜	綠豆薏仁 綠豆.薏仁		6.5	2.5	2.5	2.0	805
11	三	白飯 白米	蜜香精選豬排X1 豬排-燒	咖哩雞茸肉醬 雞絞肉.馬鈴薯.胡蘿蔔-炒	珍菇高麗 高麗菜.菇-炒	有機蔬菜	金針排骨湯 蔬菜.排骨.金針		6.5	2.5	2.5	2.0	805
12	四	雞汁飯 白米.雞肉	回鍋肉絲 豆干.豬肉-炒	魷魚丸X2 魷魚丸-烤	蒟蒻時瓜 時瓜.蔬菜.蒟蒻-炒	有機蔬菜	南瓜蔬菜湯 南瓜.蔬菜		6.5	2.5	2.6	2.0	810
13	五	五穀飯 白米.五穀米	白菜雞丁 帶骨雞胸丁.白菜-炒	蒜泥肉片 豬肉.蒜-炒	地瓜薯條X4 地瓜薯條-烤	有機蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍.豬肉	豆奶	6.5	2.5	2.6	2.0	810
16	一	胚芽飯 白米.胚芽	蔥油雞 帶骨雞胸丁.蔬菜.蔥-炒	瓜仔肉燥 豬絞肉.脆瓜.干丁-炒	胡蘿蔔炒蛋 胡蘿蔔.雞蛋液-炒	綠色蔬菜	洋芋小排湯 洋芋.豬肉		6.5	2.5	2.5	2.0	805
17	二	有機日式風味飯 有機白米.甜柴魚.素香鬆.海苔絲	醬燒精選海鮮 （生鮮水產品） 飛扁魚X1-燒	金粒雞丁 帶骨雞胸丁.玉米.蔬菜-炒	蒜炒高麗 高麗菜.蔬菜.蒜-炒	綠色蔬菜	味噌湯 豆腐.蔬菜		6.5	2.5	2.3	2.0	796
18	三	白飯 白米	南瓜白醬雞 帶骨雞胸丁.南瓜.奶粉-煮	洋蔥肉絲 豬肉.洋蔥-炒	腐皮銀芽 綠豆芽.腐皮.胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	風味雞湯 蔬菜.雞肉		6.5	2.5	2.5	2.0	805
19	四	燕麥飯 白米.燕麥	泡菜肉片 豬肉.白菜-炒	雞汁粉絲煲 雞絞肉.粉絲.木耳-炒	彩繪干絲 干絲.蔬菜-炒	有機蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓.冬瓜磚		6.5	2.5	2.4	2.0	801
20	五	白飯 白米	鮮菇雞絲 雞肉絲.菇-炒	肉醬馬鈴薯 豬絞肉.馬鈴薯-燉	關東煮 蘿蔔.油腐-煮	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯 蔬菜.雞蛋液	水果	6.5	2.5	2.5	2.0	805
23	一	蕎麥飯 白米.蕎麥	迷迭香燉肉 豬肉.蔬菜-燉	滷蛋X1 雞蛋-滷	毛豆嫩腐 豆腐.毛豆.玉米-炒	綠色蔬菜	仙草甜湯 仙草汁.紅豆.QQ圓		6.5	2.5	2.5	2.0	805
24	二	有機白飯 有機白米	照燒雞 帶骨雞胸丁.馬鈴薯-燒	豬肉小炒 豬肉.豆干-炒	白菜滷 白菜.胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔.排骨		6.5	2.5	2.4	2.0	801
25	三	白飯 白米	古早味雜醬 豬絞肉.干丁-滷	麥克雞塊X2 雞塊-烤	清炒高麗 高麗菜.蔬菜-炒	有機蔬菜	珍菇雞湯 蔬菜.雞肉.菇	TAP 豆奶	6.5	2.5	2.6	2.0	810
26	四	義大利麵 義大利麵	★酥炸精選腿排X1 雞腿排-炸	義式肉醬 豬絞肉.蔬菜-炒	胡蘿綠花椰 綠花椰菜.胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米.馬鈴薯		6.5	2.5	2.8	2.0	819
27	五	小米飯 白米.小米	咖哩豬 豬肉.馬鈴薯.胡蘿蔔-炒	蒸蛋 雞蛋液-蒸	高湯鮮瓜 瓜.蒟蒻-煮	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐.蔬菜	乳品	6.5	2.5	2.5	2.0	805

◆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 魚、肉類	▲加工食品 其他	★油炸品	甜湯
0次	2次	8次	10次	20次	0次	4次	1次	2次	4次