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

112年11月菜單 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：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	湯	附品	主食/份	主菜肉/份	油脂/份	蔬菜/份	熱量/大卡
1	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	迷迭香燉雞 雞肉.馬鈴薯.蔬菜.香料(燉)	豆干肉絲 豬肉.豆干.蔬菜(炒)	翠炒白菜 白菜.胡蘿蔔.木耳(炒)	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔.胡蘿蔔.豬肉		6.3	2.6	2.5	2.2	804
2	四	香Q白飯 白米(蒸)	咖哩豬 豬肉.馬鈴薯.胡蘿蔔(炒)	★▲炸雞塊X2 雞塊(炸)	滷味海帶 海帶.豆干(滷)	有機蔬菜	黑糖地瓜 黑糖.地瓜		6.5	2.4	2.7	2.0	807
3	五	紅藜飯 白米.紅藜(蒸)	蒜泥肉片 豬肉.蔬菜.蒜泥(炒)	塔香油腐 油豆腐.蔬菜.九層塔(炒)	田園毛豆 玉米.毛豆.胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	番茄洋芋湯 番茄.洋芋.蔬菜	豆漿	6.3	2.8	2.3	2.0	805
6	一	香Q白飯 白米(蒸)	客家滷肉 豬肉.筍.梅干菜(滷)	★▲鹽酥雙拼 雞肉.地瓜(炸)	木耳絲瓜 絲瓜.木耳.蔬菜(煮)	綠色蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐.洋蔥.蔬菜.味噌		6.3	2.7	2.6	2.0	811
7	二	薏仁飯 白米.薏仁(蒸)	麻油蔬菜雞 雞肉.蔬菜.菇(煮)	回鍋干片 回鍋豆干.蔬菜(炒)	玉米炒蛋 雞蛋.玉米(炒)	綠色蔬菜	綠豆湯 綠豆		6.5	2.5	2.6	2.0	810
8	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	海帶燒肉 豬肉.海帶.蔬菜(燒)	糖醋雞 雞肉.洋蔥.蔬菜(炒)	拌炒干絲 豆干絲.蔬菜.胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	鮮瓜大骨湯 鮮瓜.蔬菜.大骨		6.4	2.6	2.5	2.0	806
9 台式	四	什錦炒麵 麵條.蔬菜(炒)	★▲炸豬排X1 豬肉(炸)	紅燒豆腐 豆腐.蔬菜(燒)	蒜炒高麗菜 高麗菜.木耳.蔬菜(炒)	有機蔬菜	赤肉羹湯 豬肉.白菜.木耳.胡蘿蔔		6.5	2.5	2.7	2.0	814
10	五	燕麥飯 白米.燕麥(蒸)	和風雞肉 雞肉.蔬菜.毛豆(燒)	洋蔥豬柳 豬肉.洋蔥.蔬菜(炒)	彩蔬燴筍 筍.蔬菜(炒)	有機蔬菜	枸杞洋芋雞湯 洋芋.雞肉.蔬菜	水果	6.4	2.5	2.5	2.2	803
13	一	胚芽飯 白米.胚芽(蒸)	沙茶肉片 豬肉.洋蔥.蔬菜(炒)	脆瓜燒雞 雞肉.脆瓜.蔬菜(燒)	毛豆干丁 毛豆.豆干.蔬菜(炒)	綠色蔬菜	黃瓜豬肉湯 黃瓜.豬肉.蔬菜		6.4	2.7	2.5	2.0	813
14	二	香Q白飯 白米(蒸)	▲麥香雞X1 麥香雞(烤)	打拋肉醬 豬肉.番茄.洋蔥.九層塔(炒)	白菜滷 白菜.胡蘿蔔.木耳(滷)	綠色蔬菜	金針排骨湯 金針.排骨.蔬菜		6.3	2.6	2.7	2.0	808
15	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	★生鮮炸魚排X1 魚排(炸)	蘿蔔燉肉 豬肉.蘿蔔(燉)	香燜敏豆 敏豆.蔬菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 豆腐.蔬菜.菇	TAP豆奶	6.3	2.5	2.7	2.2	805
16 韓式	四	DIY韓式拌飯 白米.蔬菜(煮)	泡菜肉片(不辣) 豬肉.白菜.蔬菜(炒)	翅小腿X1 雞肉(滷)	鮮蔬寬粉 寬粉.蔬菜(炒)	有機蔬菜	紅豆紫米 紅豆.紫米		6.5	2.5	2.5	2.0	805
17	五	薏仁飯 白米.薏仁(蒸)	醬爆雞丁 雞肉.馬鈴薯.甜椒(炒)	豬肉小炒 豬肉.豆干.蔬菜(炒)	金菇鮮瓜 鮮瓜.金菇.蔬菜(炒)	有機蔬菜	清甜筍片湯 筍片.蔬菜	水果	6.4	2.5	2.5	2.2	803
20	一	香Q白飯 白米(蒸)	菇菇燉雞 雞肉.蔬菜.菇(燉)	無錫燒肉 豬肉.油豆腐.蔬菜(燒)	胡蘿蔔白菜 白菜.胡蘿蔔.木耳(炒)	綠色蔬菜	綜合仙草 仙草.豆類		6.5	2.5	2.5	2.0	805
21	二	糙米飯 白米.糙米(蒸)	咖哩雞 雞肉.馬鈴薯.胡蘿蔔(炒)	木須炒肉 豬肉.木耳.蔬菜(炒)	腐皮芽菜 豆芽菜.蔬菜.豆腐皮(炒)	綠色蔬菜	蘿蔔小排湯 蘿蔔.蔬菜.豬肉		6.5	2.5	2.5	2.0	805
22	三	有機白米飯 有機白米(蒸)	蔥爆肉絲 豬肉.洋蔥.蔥(炒)	茄汁洋芋雞 雞肉.洋芋.番茄(炒)	豆干海帶 海帶.豆干(滷)	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米.蔬菜		6.5	2.5	2.4	2.0	801
23 義式	四	義大利麵 義大利麵(煮)	香料雞排X1 雞肉(燒)	義式白醬 豬肉.蔬菜(炒)	炒花椰菜 花椰菜.胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜.馬鈴薯.蔬菜		6.5	2.7	2.8	2.0	834
24	五	蕎麥飯 白米.蕎麥(蒸)	蠔油肉片 豬肉.蔬菜.香菇(燉)	▲水餃X2 水餃(煮)	翠炒高麗 高麗菜.蔬菜(炒)	有機蔬菜	珍菇雞湯 蔬菜.珍菇.雞肉	水果	6.4	2.5	2.5	2.2	803

※ 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，使用非基改玉米及豆製品，若想了解更詳細的資料歡迎至食材登錄平台查看。

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	豬肉	雞肉	生鮮食材	▲調理食品	▲加工食品		★油炸品	✔甜湯
						魚肉類	其他		
0次	1次	9次	8次	16次	2次	3次	0次	5次	4次