



歡樂世界
Tel:02-26519947

114年12月午餐菜單 芳和實中



※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	主菜二	副菜一	青菜	湯	附品	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附品
10	三	有機白飯 有機白米	拿波里醬豬肉 豬肉. 洋蔥-燒	雞香四角丁 雞絞肉. 豆干丁. 玉米-炒	清翠高麗 高麗菜. 胡蘿蔔. 木耳-炒	有機蔬菜	元氣雞湯 蔬菜. 雞肉. 香菇		6.8	2.5	2.5	2.0	826	
11	四	奶香牛肝菌 風味燉飯 白米	★炸雞翅X1 雞肉-炸	海帶肉絲 海帶. 肉絲-炒	雙色花椰 花椰菜. 胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	洋芋蔬菜湯 洋芋. 蔬菜		7.1	2.5	2.7	2.0	856	
12	五	紫米飯 白米. 紫米	Q彈年糕雞 雞肉. 年糕-炒	絞肉蒸蛋 雞蛋. 豬絞肉-蒸	時令鮮瓜 鮮瓜. 蔬菜-炒	有機蔬菜	酸菜赤肉湯 蔬菜. 酸菜. 豬肉	水果	7.0	2.5	2.5	2.0	849	
15	一	蕎麥飯 白米. 蕎麥	嫩菇燒雞 雞肉. 菇. 蔬菜-燒	豆皮燴豬 豬肉. 洋蔥. 豆皮-炒	鄉野炒筍 筍. 胡蘿蔔. 毛豆-炒	綠色蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜. 雞蛋		6.8	2.5	2.5	2.0	826	
淨零日														
16	二	小米飯 白米. 小米	果香燒魚排X1 (生鮮水產) 烏魚. 百香果-炸燒	高麗肉絲 高麗菜. 豬肉絲. 蔬菜-炒	關東煮 蘿蔔. 油豆腐. 甜不辣-煮	綠色蔬菜	麻油風味雞湯 雞肉. 蔬菜		7.0	2.6	2.8	2.0	861	
17	三	有機白飯 有機白米	卡邦尼燉雞 雞肉. 馬鈴薯. 蔬菜-燉	金粒絞肉 玉米. 洋菇. 豬絞肉-炒	津炒白菜 白菜. 胡蘿蔔. 木耳-炒	有機蔬菜	飄香肉片湯 蔬菜. 豬肉		7.0	2.5	2.5	2.0	840	
18	四	什蔬炒麵 麵. 蔬菜	★鹹酥雞X3 雞肉-炸	豬肉小炒 豬肉. 豆干. 木耳-炒	鍋香海帶 海帶. 蔬菜-炒	有機蔬菜	薑絲蘿蔔湯 蘿蔔		7.0	2.5	2.7	2.0	849	
19	五	白飯 白米	滷小棒腿X2 小棒腿-滷	筍香燒肉 豬肉. 筍. 梅菜-燒	鮮蔬高麗 高麗. 蔬菜-炒	有機蔬菜	紅豆湯圓 紅豆. 湯圓	乳品	7.2	2.5	2.7	2.0	863	
22	一	芝麻飯 白米. 芝麻-蒸	肉香滷腐 豆腐. 豬絞肉-滷	麥香雞X1 麥香雞-預炸. 烤	和風蘿蔔 蘿蔔. 蔬菜-煮	綠色蔬菜	米粉湯 米粉. 豬肉. 油蔥		7.2	2.5	2.6	2.0	859	
23	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉. 馬鈴薯. 紅蘿蔔-炒	玉米雞茸蛋 (友善蛋) 雞蛋. 玉米. 雞茸-炒	清香白菜 白菜. 木耳. 胡蘿蔔. 豆皮-炒	綠色蔬菜	燒仙草 仙草. 綠豆. 大豆		7.3	2.5	2.5	2.0	861	
24	三	有機白飯 有機白米	洋蔥肉片 豬肉. 洋蔥-炒	甜條炒雞 雞肉. 甜不辣-炒	有機高麗菜 高麗菜. 珍菇. 胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜. 豬肉	TAP 豆奶	6.9	2.5	2.6	2.0	838	
26	五	義大利麵 義大利麵	★炸雞翅X1 三節翅-炸	義式肉醬 豬絞肉. 蔬菜-炒	地瓜薯條X4 地瓜薯條-烤	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米. 馬鈴薯. 胡蘿蔔		7.2	2.5	2.8	2.0	868	
29	一	白飯 白米	腐燒雞肉 雞肉. 豆腐. 胡蘿蔔-燒	★金黃魚排X1 認證虱目魚排-炸	洋薯玉米 玉米. 馬鈴薯-炒	綠色蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍. 豬肉		7.0	2.5	2.8	2.0	854	
30	二	海苔香鬆飯 白米. 香鬆	泡菜肉片 豬肉. 白菜-炒	雞茸蒸蛋 雞蛋. 雞絞肉-蒸	韓式拌菜 黃豆芽. 胡蘿蔔. 木耳-炒	綠色蔬菜	鮮蔬魚丸湯 蔬菜. 魚丸		6.8	2.5	2.5	2.0	826	
31	三	有機白飯 有機白米	清香燉雞 雞肉. 馬鈴薯. 胡蘿蔔-燉	打拋豬肉 豬絞肉. 蔬菜-炒	有機包心白菜 白菜. 金針菇. 香菇. 胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	大滷湯 豆腐. 蔬菜		7.0	2.5	2.5	2.0	840	

◆全面使用非基改玉米及豆製品 指本菜單含有豆、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)

主菜

副菜

青菜

湯

副品

加工食品

其他

油炸品

量

量

量

量

次

次

次

次

量

量

量

量

次

次

次

次

量

量

量

量

次

次

次

次

量

量

量

量

次

次

次

次

量

量

量

量

次

次

次

次

量

量

量

量

次

次

次

次

量

量

量

量

次

次

次

次

量

量

量

量

次

次

次

次

量

量

量

量

次

次

次

次

量

量

量

量

次

次

次

次

量

量

量

量

次

次

次

次

量

量

量

量

次

次

次

次

量

量

量

量

次

次

次

次

量

量

量

量

次

次

次

次

量

量

量

量

次

次

次

次

量

量

量

量

次

次

次

次

量

量

量

量

次

次

次

次

量

量

量

量

次

次

次

次

量

量

量

量

次

次

次

次

量

量

量

量

次

次

次

次

量

量

量

量

次

次

次

次

量

量

量

量

次

次

次

次

量

量

量

量

次

次

次

次

量

量

量

量

次