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

114年4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	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
8	二	小米飯 白米.小米-蒸	糖醋魚排X1 (生鮮水產品) 魚-燒	菇菇燉雞 雞肉.菇.蔬菜-燉	田園玉米 玉米.胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	豬肉四神湯 豬肉.薏仁.馬鈴薯		7.0	2.6	2.7	2.0	857
9	三	有機白米飯 有機白米-蒸	三杯雞 雞肉.米血糕-炒	清燴肉片 豬肉.蔬菜-燴	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋.胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	羅宋蔬菜湯 蔬菜		6.8	2.6	2.5	2.0	834
10	四	DIY麵疙瘩 *搭配湯* 麵-煮	吮指翅小腿X2 雞肉-滷	海帶肉絲 豬肉.海帶-炒	有機高麗菜 蔬菜-炒	綠色蔬菜	什錦湯 白菜.香菇.胡蘿蔔		7.0	2.5	2.5	2.0	840
11	五	胚芽飯 白米.胚芽-蒸	醍醐燒肉 豬肉.蘿蔔-燒	雞香蒸蛋 雞絞肉.雞蛋-蒸	川耳炒瓜 鮮瓜.木耳-炒	有機蔬菜	大滷湯 豆腐.蔬菜	乳品	6.8	2.5	2.5	2.0	826
14	一	薏仁飯 白米.薏仁-蒸	韓式炒豬 豬肉.蔬菜-炒	雞肉串X1 雞肉-燒	腐皮拌菜 豆芽菜.蔬菜.腐皮-炒	綠色蔬菜	紅豆西米露 紅豆.西谷米		7.4	2.5	2.5	2.0	868
15	二	白米飯 白米-蒸	▲麥香雞X1 雞肉-烤	風味西魯肉 白菜.香菇.蔬菜.肉絲-炒	番茄炒蛋 雞蛋.番茄-炒	綠色蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐.蔬菜.味噌		7.0	2.7	2.6	2.0	860
16	三	有機白米飯 有機白米-蒸	壽喜燒肉片 豬肉.蔬菜-燒	蒲燒魚X1 魚-蒸	海帶雙絲 海帶.豆干絲-炒	有機蔬菜	洋芋雞湯 洋芋.蔬菜.雞肉		7.0	2.5	2.6	2.0	845
17	四	義大利麵 義大利麵-煮	★金黃炸雞翅X1 雞肉-炸	義式肉醬 豬絞肉.蔬菜-炒	胡蘿蔔花椰 花椰菜.胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米.馬鈴薯.胡蘿蔔		7.4	2.5	2.7	2.0	877
18	五	小米飯 白米.小米-蒸	無錫燉肉 豬肉.油豆腐-燉	柴香雞柳 雞柳.洋蔥-炒	木須津白 木耳.蔬菜-炒	有機蔬菜	冬瓜小排湯 冬瓜.蔬菜.豬肉	水果	6.8	2.5	2.5	2.0	826
21	一	蕎麥飯 白米.蕎麥-蒸	洋釀年糕豬 豬肉.年糕.蔬菜-炒	香蔥雞炒蛋 雞蛋.雞肉.洋蔥-炒	燴炒白菜 白菜.蔬菜-炒	綠色蔬菜	時令雞湯 蔬菜.雞肉		7.0	2.5	2.5	2.0	840
22	二	糙米飯 白米.糙米-蒸	田園嫩雞 玉米.雞肉.蔬菜-炒	▲砂鍋腐燒魚X2 魚肉.豆腐-燒	紅蘿時瓜 時瓜.胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	肉骨茶湯 馬鈴薯.蔬菜.豬肉		7.0	2.5	2.6	2.0	845
23	三	有機白米飯 有機白米-蒸	滷翅腿X2 翅腿-滷	芝香豚肉 豬肉.洋蔥-炒	什錦炒筍 筍.胡蘿蔔.木耳-炒	有機蔬菜	鄉村蔬菜湯 蔬菜		6.8	2.5	2.5	2.0	826
24	四	DIY麵條 *搭配肉燥* 麵條-煮	瓜仔肉燥 豬絞肉.瓜仔.蔬菜-滷	★▲香酥雞排X1 雞肉-炸	菇香鮮蔬 蔬菜.菇-炒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆		7.2	2.5	2.7	2.0	863
25	五	紅藜飯 白米.紅藜-蒸	蜜汁滷味豬 豬肉.豆干.海帶-滷	焗醬燉雞 雞肉.馬鈴薯.蔬菜-燉	有機高麗菜 蔬菜-炒	綠色蔬菜	薑絲鮮瓜湯 鮮瓜.蔬菜	乳品	7.0	2.5	2.6	2.0	845
28	一	白米飯 白米-蒸	★▲金黃魚X2 魚-炸	招牌滷肉 豬肉.筍.梅干菜-滷	菇香白菜 白菜.蔬菜-炒	綠色蔬菜	蘿蔔小排湯 蘿蔔.豬肉	TAP豆奶	6.8	2.5	2.7	2.0	835
29	二	胚芽飯 白米.胚芽-蒸	咖哩雞 雞肉.馬鈴薯.蔬菜-炒	豬肉小炒 豬肉.豆干-炒	拌炒海帶 海帶-炒	綠色蔬菜	紅豆麥片 紅豆.麥片		7.3	2.5	2.6	2.0	866
30	三	有機白米飯 有機白米-蒸	甜不辣干鍋雞 雞肉.甜不辣-炒	豚香鮮蔬 豬肉.白菜.蔬菜-炒	啵啵金粒 玉米.馬鈴薯.毛豆-炒	有機蔬菜	清甜筍湯 筍.豬肉		7.1	2.5	2.6	2.0	852

◆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	7次	8次	15次	2次	2次	0次	3次	3次