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

# 113年1月菜單 政大實小

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 | 穀類/份 | 豆魚蛋肉/份 | 油脂/份 | 蔬菜/份 | 熱量/大卡 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 二 | 有機白米飯<br>有機白米(蒸) | 咖哩雞<br>雞肉.馬鈴薯.胡蘿蔔(燉) | 鐵板肉絲<br>豬肉.蔬菜(炒) | 翠炒高麗菜<br>高麗菜.胡蘿蔔.木耳(炒) | 有機蔬菜 | 黑糖地瓜<br>地瓜.黑糖 | | 5.6 | 2.2 | 2.6 | 1.8 | 719 |
| 3 | 三 | 胚芽飯<br>白米.胚芽(蒸) | 筍香豬肉<br>豬肉.筍.梅菜(滷) | 雞茸豆腐<br>豆腐.雞絞肉.木耳.毛豆(炒) | 時蔬粉絲<br>時蔬.粉絲(炒) | 綠色蔬菜 | 薑絲冬瓜湯<br>冬瓜.薑絲.豬肉 | | 5.5 | 2.0 | 2.5 | 2.0 | 698 |
| 4 | 四 | DIY大滷湯麵<br>(可以帶碗喔)<br>麵條(煮) | 鐵路排骨X1<br>豬肉(滷) | 蘿蔔魚丸<br>蘿蔔.魷魚丸(煮) | 滷味海帶<br>海帶.豆干(滷) | 有機蔬菜 | 大滷湯<br>豆腐.筍絲.金針菇.木耳.胡蘿蔔 | 豆漿 | 5.5 | 2.4 | 2.6 | 2.0 | 732 |
| 5 | 五 | 燕麥飯<br>白米.燕麥(蒸) | 蒜泥肉片<br>豬肉.豆芽.蒜(炒) | 三杯油腐<br>油腐.九層塔(炒) | 田園玉米<br>玉米.洋芋.蘿蔔(炒) | 綠色蔬菜 | 肉骨茶湯<br>豬肉.馬鈴薯.肉骨茶包 | | 5.5 | 2.1 | 2.5 | 2.0 | 705 |
| 8<br>蔬食 | 一 | 香Q白飯<br>白米(蒸) | 番茄豆腐蛋<br>豆腐.番茄.雞蛋(炒) | ▲芋泥包X1<br>芋泥包(蒸) | 腐皮鮮瓜<br>鮮瓜.蔬菜.腐皮(燴) | 有機蔬菜 | 暖呼燒仙草<br>綜合豆類.仙草 | | 5.7 | 2.2 | 2.5 | 1.8 | 722 |
| 9 | 二 | 有機白米飯<br>有機白米(蒸) | ★香酥魚排X1<br>(生鮮水產品)<br>魚排(炸) | 古早味肉燥<br>豆干.豬絞肉.蔬菜(滷) | 清炒筍子<br>筍子.木耳(炒) | 有機蔬菜 | 枸杞雞湯<br>雞肉.馬鈴薯.枸杞 | 乳品 | 5.8 | 2.5 | 2.7 | 1.7 | 758 |
| 10 | 三 | 糙米飯<br>白米.糙米(蒸) | 滷味黑干雞<br>雞肉.蘿蔔.黑豆干(滷) | 叉燒肉X2<br>豬肉(烤) | 燴白菜<br>大白菜.木耳(炒) | 綠色蔬菜 | 味噌豆腐湯<br>豆腐.蔬菜.味噌 | | 5.5 | 2.2 | 2.6 | 2.0 | 717 |
| 11 | 四 | 義大利麵<br>麵條(煮) | 香料雞排X1<br>雞肉(燒) | 番茄肉醬<br>豬絞肉.番茄.洋蔥(炒) | ▲地瓜薯條X4<br>地瓜薯條(烤) | 有機蔬菜 | 南瓜濃湯<br>南瓜.馬鈴薯.蔬菜 | 豆漿 | 5.7 | 2.0 | 2.5 | 2.0 | 712 |
| 12 | 五 | 紅藜飯<br>白米.紅藜(蒸) | 芝麻嫩雞<br>雞肉.蔬菜.白芝麻(燒) | 回鍋干片<br>豆干.蔬菜(炒) | 蒜炒高麗<br>高麗菜.蔬菜.蒜(炒) | 綠色蔬菜 | 米粉湯<br>米粉.芋頭.豬肉.香菇 | | 5.6 | 2.0 | 2.5 | 2.0 | 705 |
| 15 | 一 | 小米飯<br>白米.小米(蒸) | 泡菜肉片(不辣)<br>豬肉.泡菜.大白菜(炒) | 雞茸蒸蛋<br>雞絞肉.雞蛋(蒸) | 什錦黃芽<br>豆芽菜.木耳.蔬菜(炒) | 有機蔬菜 | 珍菇豆腐湯<br>豆腐.金針菇.蔬菜 | TAP豆奶 | 5.5 | 2.2 | 2.5 | 2.0 | 713 |
| 16 | 二 | 有機香鬆飯<br>有機白米.香鬆(蒸) | 白醬南瓜雞<br>雞肉.南瓜.玉米(炒) | 豆干小炒<br>豆干.豬肉.◎魷魚(炒) | 雙色鮮瓜<br>鮮瓜.胡蘿蔔(炒) | 有機蔬菜 | 番茄蔬菜湯<br>番茄.馬鈴薯.胡蘿蔔 | | 5.5 | 2.0 | 2.6 | 2.0 | 702 |
| 17 | 三 | 香Q白飯<br>白米(蒸) | 打拋豬肉<br>豬肉.番茄.洋蔥.九層塔(炒) | ★▲麥香雞X1<br>雞肉(炸) | 燜炒敏豆<br>敏豆.胡蘿蔔.菇(炒) | 綠色蔬菜 | 時瓜大骨湯<br>時瓜.大骨 | | 5.4 | 2.2 | 2.6 | 2.0 | 710 |
| 18 | 四 | 椰香飯<br>白米(煮) | 肉骨茶燉肉<br>豬肉.高麗菜.蒜(燉) | 南洋燒腐<br>豆腐.洋蔥.馬鈴薯(炒) | 鮮蔬寬粉<br>寬粉.蔬菜(炒) | 有機蔬菜 | 芋頭西米露<br>芋頭.西谷米 | 豆漿 | 5.9 | 2.0 | 2.5 | 1.7 | 718 |
| 19 | 五 | 結 業 式 半 天 ~ 不 供 餐 | | | | | | | | | | | |

※ 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 | | |
| 1次 | 1次 | 7次 | 5次 | 14次 | 0次 | 1次 | 2次 | 2次 | 3次 |