



歡樂世界
Tel:02-26519947

台北市立懷生國中

111年3月營養午餐菜單



行政院衛生署HACCP認證
食品衛生安全

地址:台北市南港路三段149巷49弄12號

日期	星期	主食	主菜一	副菜一	副菜二	湯	飲品	水果	點心	其他
1	二	香Q白飯	日式咖哩雞	里肌肉片	清炒高麗菜	青菜 紫菜蛋花湯				
		白米(蒸)	雞肉(CAS),馬鈴薯,胡蘿蔔(炒)	雞肉(CAS),蔬菜(燒)	高麗菜,時蔬(炒)	紫菜,雞蛋(煮)				
2	三	有機白米飯	主廚滷肉	雞茸彩繪蛋	紅片黃瓜	有機青菜 番茄蔬菜湯				
		有機白米(蒸)	豬肉(CAS),筍(油)	雞肉,雞蛋(CAS),玉米,毛豆(炒)	大黃瓜,胡蘿蔔(炒)	番茄,蔬菜(煮)				
3	四	紅醬義大利麵	炙燒雞排*1	香烤薯條*4	彩椒花椰	有機青菜 玉米濃湯		玉米		
		義大利麵(CAS),蔬菜,麵條(煮)	雞肉(CAS)(燒)	薯條(炸)	花椰菜,彩椒(炒)	玉米,雞蛋,馬鈴薯(煮)				
4	五	紅藜飯	糖醋雞丁	★▲豬肉餡餅*2	筍香雙色	有機青菜 綠豆湯				
		白米,紅藜(蒸)	雞肉(CAS),時蔬(炒)	豬肉餡餅(炸)	筍,時蔬(炒)	綠豆(煮)				
7	一	招牌油飯	飄香排骨*1(帶骨)	古早味滷蛋*1	芹香海絲	青菜 冬瓜雞湯				
		糯米(蒸)	豬肉(CAS)(油)	雞蛋(CAS)(油)	海帶絲,芹菜,胡蘿蔔(炒)	雞肉(CAS),冬瓜(煮)				
8	二	香Q白飯	★麥脆炸雞*2	打拋豬肉	蒜炒高麗	青菜 綜合燒仙草				
		白米(蒸)	雞肉(CAS)(炸)	豬肉(CAS),番茄,蔬菜(炒)	高麗菜,時蔬(炒)	仙草,果汁,綜合豆,QQ圈(煮)				
9	三	有機白米飯	醬爆豬柳	鹽水雞	金黃玉米粒	有機青菜 黃瓜大骨湯				
		有機白米(蒸)	豬肉(CAS),時蔬(炒)	雞肉(CAS),筍,花椰菜(煮)	玉米粒,胡蘿蔔(炒)	大黃瓜(煮)				
10	四	小米飯	BBQ翅腿*2	韓式炒肉	彩繪黃芽	有機青菜 養生洋芋湯				
		白米,小米(蒸)	雞肉(CAS)(油)	豬肉(CAS),時蔬(炒)	黃豆芽,時蔬(炒)	洋芋,時蔬(煮)				
11	五	燕麥飯	蜜汁小排	雞肉串*1	番茄炒蛋	有機青菜 大滷湯				
		白米,燕麥(蒸)	豬肉(CAS),時蔬(燒)	雞肉串(烤)	番茄,雞蛋(炒)	豆腐,時蔬(煮)				
14	一	香Q白飯	和風雞翅*1	▲醬燒獅子頭*2	腐皮白菜	青菜 飄香筍湯				
		白米(蒸)	雞翅(CAS)(油)	獅子頭(CAS)(燒)	大白菜,時蔬,腐皮(炒)	筍片,時蔬(煮)				
15	二	糙米飯	★▲甜條炸魚*2	蘿蔔滷肉	紅燒金針菇	青菜 味噌豆腐湯				
		白米,糙米(蒸)	魚肉,麵條(炸)	豬肉(CAS),蘿蔔(油)	金針菇,時蔬(燒)	豆腐,時蔬(煮)				
16	三	有機白米飯	里肌肉條*3	田園雞粒	芝麻海帶	有機青菜 鄉村蔬菜湯				
		有機白米(蒸)	豬肉(CAS)(油)	雞肉(CAS),玉米,時蔬(炒)	海帶(油)	蔬菜(煮)				
17	四	什錦炒麵	芝香烤雞*1	肉末炒蛋	木須蒲瓜	有機青菜 紅豆麥片				
		麵條,蔬菜(炒)	雞肉(CAS)(烤)	豬肉,雞蛋(CAS)(炒)	蒲瓜,木耳,時蔬(炒)	紅豆,麥片(煮)				
18	五	十穀飯	洋蔥肉片	★麥克雞塊*2	時蔬寬粉	有機青菜 肉骨茶湯				
		白米,九穀米(蒸)	豬肉(CAS),洋蔥(炒)	雞塊(炸)	蔬菜,寬粉(炒)	豬肉(CAS),時蔬(煮)				
21	一	香Q白飯	★黃金魚排*1	瓜仔肉燥	八寶干丁	青菜 黑糖粉圓飲				
		白米(蒸)	魚肉(炸)	豬肉(CAS),碎瓜(油)	玉米,蔬菜,豆干(炒)	黑糖,粉圓(煮)				
22	二	蕎麥飯	迷迭香炒雞	彩椒肉絲	鮮燴黃瓜	青菜 番茄蛋花湯				
		白米,蕎麥(蒸)	雞肉(CAS),南瓜,玉米(炒)	肉絲,彩椒(炒)	黃瓜,時蔬(燴)	雞蛋(CAS),番茄(煮)				
23	三	有機白米飯	馬鈴薯燉肉	▲海苔粉花枝丸*2	清甜筍絲	有機青菜 蘿蔔雞湯				
		有機白米(蒸)	豬肉(CAS),馬鈴薯,時蔬(燉)	花枝丸(炸)	筍絲,時蔬(炒)	雞肉(CAS),蘿蔔(煮)				
24	四	薏仁飯	香滷雞腿*1	彩繪豬肉蛋	蒜香高麗菜	有機青菜 薑絲海芽湯				
		白米,薏仁(蒸)	雞肉(CAS)(油)	豬肉,雞蛋(CAS),時蔬(炒)	高麗菜,時蔬(炒)	海芽,薑絲(煮)				
25	五	雞肉飯	沙嗲雞丁	厚切里肌肉條	輕食蔬菜煮	有機青菜 日式味噌湯				
		白米,雞肉(拌)	雞肉,時蔬(炒)	豬肉(CAS)(烤)	玉米,時蔬,蘿蔔(煮)	豆腐,時蔬(煮)				
28	一	蠔油拌麵	★酥炸豬排*1	回鍋炒雞片	三絲豆芽	青菜 鮮瓜排骨湯				
		蔬菜,麵條(拌)	豬肉(CAS)(炸)	雞肉(CAS),豆干片,蔬菜(炒)	豆芽菜,時蔬(炒)	豬肉(CAS),鮮瓜(煮)				
29	二	香Q白飯	檸香烤雞翅*1	咖哩豬	爆炒海根	青菜 綠豆西米露				
		白米(蒸)	雞肉(CAS)(烤)	豬肉(CAS),馬鈴薯,胡蘿蔔(炒)	海根(炒)	綠豆,西米(煮)				
30	三	有機白米飯	塔香三杯雞	▲HOT鮮肉包*1	紅蘿蔔花椰	有機青菜 榨菜肉絲湯				
		有機白米(蒸)	雞肉(CAS),時蔬(炒)	肉包(蒸)	紅蘿蔔,胡蘿蔔(炒)	豬肉(CAS),榨菜(煮)				
31	四	紅藜飯	油豆腐燒肉	玉米嫩雞	乾煸豆段	有機青菜 蘿蔔貢丸湯				
		白米,紅藜(蒸)	豬肉(CAS),油豆腐(炒)	雞肉(CAS),玉米,時蔬(炒)	豆段,時蔬(炒)	蘿蔔,貢丸(煮)				
<p>★備註：本菜單含有蛋、奶、坚果花生芝麻、甲殼、海鮮及某些加工食品，不適合對某些過敏原者食用。 玉環及菓菜：魚肉及海鮮 雞肉 豬肉 生鮮食材 0次 2次 9次 12次 23次 6次 6次 5次</p>										