



歡樂世界

Tel:02-26519947

地址：台北市南港路三段149巷49弄12號

## 台北市麗山國中111年11月菜單



本店使用豬肉

臺灣原產地

行政院衛生署HACCP認證合格廠商 編號:109營養師:陳金

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜二	青菜	湯	附品
1	二	香Q白飯	★鹽酥雞*3	咖哩豬	柴魚蒲瓜	綠色蔬菜	紫菜蛋花湯	4.4 2.5 2.5 2.0 700
		白米(蒸)	雞肉,九層塔(炸)	豬肉,馬鈴薯,胡蘿蔔(炒)	蒲瓜,豆皮,木耳,紫魚(炒)		紫菜,雞蛋(煮)	
2	三	有機白米飯	三杯雞	豆干肉絲	蒜炒高麗菜	有機蔬菜	冬瓜排骨湯	水果 4.5 2.5 2.5 2.0 800
		有機白米(蒸)	雞肉,米血糕,九層塔(燒)	豬肉,豆干,黃豆芽(炒)	高麗菜,胡蘿蔔,木耳(炒)		冬瓜,豬肉,胡蘿蔔(煮)	
3	四	紅醬義大利麵	冰糖雞翅*1	地瓜薯條*4	胡蘿蔔花椰菜	有機蔬菜	玉米濃湯	水果 4.8 2.5 2.5 2.0 800
		義大利麵,豬肉,蔬菜(炒)	雞翅(油)	薯條(烤)	花椰菜,胡蘿蔔(炒)		玉米,馬鈴薯,蔬菜(煮)	
4	五	紅藜飯	糖醋雞丁	▲紅燒獅子頭	海帶豆干	有機蔬菜	珍珠奶茶	4.6 2.3 2.3 2.0 700
		白米,紅藜(蒸)	雞肉,馬鈴薯,洋蔥,彩椒(炒)	豬肉,白菜,胡蘿蔔,木耳(燒)	海帶,豆干(油)		珍珠,紅茶,奶油(煮)	
7	一	十穀飯	和風蒸蛋	焗烤花椰	豆皮白菜	綠色蔬菜	枸杞蘿蔔湯	4.5 2.6 2.5 2.0 800
蔬食日		白米,九穀米(蒸)	雞蛋(蒸)	花椰菜,起司(烤)	白菜,豆皮,胡蘿蔔,木耳(油)		雞肉,香菇,蘿蔔,枸杞(煮)	
8	二	燕麥飯	★炸魚排*1	壽喜燒肉片	蔬菜寬粉	綠色蔬菜	豆腐味噌湯	4.8 2.5 2.5 2.0 800
		白米,燕麥(蒸)	魚排(炸)	豬肉,洋蔥,胡蘿蔔(炒)	豆芽,寬粉,木耳,蔬菜(炒)		豆腐,洋蔥,小魚干(煮)	
9	三	有機白米飯	茄汁洋芋豬	蠻油冬瓜雞	▲鍋貼*1	有機蔬菜	鮮筍肉絲湯	水果 4.4 2.6 2.6 2.0 800
		有機白米(蒸)	豬肉,洋芋,番茄,毛豆(炒)	雞肉,冬瓜,小香菇(燉)	鍋貼*1(烤)		鮮筍,肉絲,香菇(煮)	
10	四	糙米飯	烤雞排*1	豬肉玉米蛋	金菇黃瓜	有機蔬菜	赤肉羹湯	4.8 2.5 2.5 2.0 800
		白米,糙米(蒸)	雞排*1(烤)	豬肉,玉米,雞蛋(炒)	黃瓜,金菇,胡蘿蔔,木耳(炒)		豬肉,白菜,木耳,胡蘿蔔(煮)	
11	五	香Q白飯	宮保雞丁	花枝丸*2	紅燒豆腐	有機蔬菜	紅豆QQ	4.8 2.6 2.5 2.0 800
		白米(蒸)	雞肉,馬鈴薯,紅椒片,花生(炒)	花枝丸(烤)	豆腐,絞肉,毛豆(燒)		红豆,QQ(煮)	
14	一	什錦炒麵	★◎金黃魚排 (鰯鰭生鮮水產品)	洋蔥豬柳	彩椒豆芽	綠色蔬菜	黃瓜大骨湯	4.2 2.4 2.4 2.0 777
		麵條,高麗菜,香菇,胡蘿蔔(炒)	魚排*1(炸)	豬肉,洋蔥(炒)	豆芽菜,韭菜,彩椒(炒)		黃瓜,豬肉,芹菜(煮)	
15	二	香Q白飯	滷雞腿*1	打拋肉醬	木耳高麗菜	綠色蔬菜	薑絲海芽湯	4.8 2.5 2.5 2.0 700
南洋		白米(蒸)	雞腿(油)	豬肉,番茄,洋蔥,九層塔(炒)	高麗菜,木耳,胡蘿蔔(炒)		海帶芽,薑絲(煮)	
16	三	有機白米飯	味噌雞肉	▲豬肉餡餅*1	玉米干丁	有機蔬菜	冬瓜雞湯	水果 4.4 2.5 2.4 2.0 800
		有機白米(蒸)	雞肉,蘿蔴,毛豆,味噌(煮)	豬肉餡餅*1(烤)	玉米,豆干,胡蘿蔔(炒)		雞肉,冬瓜,胡蘿蔔(煮)	
17	四	紫米飯	★炸豬排*1	麻婆豆腐	蒜香青江菜	有機蔬菜	白菜蛋花湯	4.8 2.5 2.5 2.0 800
		白米,紫米(蒸)	豬排(炸)	豆腐,絞肉,木耳(炒)	青江菜,蒜頭(炒)		白菜,雞蛋,青蔥(煮)	
18	五	薏仁飯	回鍋肉片	雞肉毛豆炒蛋	▲燒烤甜不辣	有機蔬菜	仙草地瓜圓	雞肉,豆漿 4.4 2.4 2.4 2.2 800
		白米,薏仁(蒸)	豬肉,回鍋豆干,高麗菜(炒)	雞肉,毛豆,雞蛋(炒)	甜不辣,彩椒(燒)		仙草地瓜圓,豆類(煮)	
21	一	柴魚炒飯	★香酥炸魚*2	蔥爆肉絲	關東煮	綠色蔬菜	肉骨茶湯	4.2 2.6 2.5 2.2 700
		白米,毛豆,柴魚(炒)	魚肉(炸)	豬肉,洋蔥,彩椒(炒)	蘿蔴,豆腐,芥末(煮)		豬肉,馬鈴薯,肉骨茶(煮)	
22	二	紅藜飯	醬燒里肌排*1	白醬南瓜雞	彩椒花椰菜	綠色蔬菜	番茄蔬菜湯	4.8 2.5 2.5 2.0 800
		白米,紅藜(蒸)	豬肉(燒)	雞肉,南瓜,玉米(炒)	花椰菜,彩椒(炒)		豬肉,番茄,馬鈴薯,洋蔥(煮)	
23	三	有機白米飯	客家福菜豬	▲麥克雞塊	芝麻豆段	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	水果 4.4 2.5 2.5 2.2 700
		有機白米(蒸)	豬肉,筍,梅干菜(油)	雞塊*3(烤)	豆段,胡蘿蔔,芝麻(炒)		豬肉(CAS),榨菜(煮)	
24	四	小米飯	泡菜肉片	烤翅小腿*1	翠炒黃芽	有機蔬菜	海芽豆腐湯	4.8 2.5 2.5 2.2 800
韓式		白米,小米(蒸)	豬肉,大白菜,洋蔥,泡菜(炒)	翅小腿(烤)	黃豆芽,韭菜(炒)		海帶芽,薑絲,豆腐(煮)	
25	五	十穀飯	塔香菇菇雞	蔥燒豬肉豆腐	田園玉米	有機蔬菜	綠豆西米露	4.8 2.5 2.5 2.0 800
		白米,九穀米(蒸)	雞肉,杏鮑菇,九層塔(炒)	豆腐,豬肉,紅蘿蔔(燒)	玉米,胡蘿蔔,毛豆(炒)		綠豆,西谷米(煮)	
28	一	香Q白飯	咖哩雞	照燒肉片	招牌滷味	綠色蔬菜	綜合蔬菜湯	4.8 2.4 2.5 2.2 800
		白米(蒸)	雞肉,馬鈴薯,胡蘿蔔(炒)	豬肉,洋蔥,芝麻(燒)	豆腐,海帶,蘿蔔(滷)		高麗菜,玉米,鮮菇,番茄(煮)	
29	二	芝麻飯	★炸雞肉*3	瓜仔肉燥鵝蛋*2	清炒鮮筍	綠色蔬菜	鮮瓜排骨湯	4.4 2.5 2.5 2.0 700
		白米,芝麻(蒸)	雞肉(炸)	豬肉,瓜仔,鵝蛋(油)	筍子,胡蘿蔔,木耳(炒)		豬肉,鮮瓜,蔬菜(煮)	
30	三	有機白米飯	蘿蔔燉肉	玉米炒雞	白菜滷	有機蔬菜	日式味噌湯	水果 4.2 2.5 2.5 2.2 700
		有機白米(蒸)	豬肉,蘿蔔(燉)	雞肉,玉米,小黃瓜,紅椒(炒)	白菜,香蔥,芋頭(滷)		豆腐,洋蔥,味噌(煮)	

※ 备註：本菜单含有蛋、奶、坚果花生芝麻、甲鱼、海鲜及其相關製品，不适合對其過敏體質者食用。全面採用優良認證食材，使用非基因改造米及豆製品，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)

副菜種類(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	▲加工食品	★海鮮品	✓甜湯
1次	4次	7次	10次	22次	4次	7次	4次