



宮保王

歡樂世界

Tel:02-26519947

115年1月午餐菜單

南門國中



※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	主料	次主料	調味料	香料	其他
2	五	白飯 白米	蒲燒魚X1 魚-蒸	三杯雞 雞肉.米血-炒	番茄炒蛋 雞蛋.番茄-炒	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔.豬肉		6.8	2.5	2.5	2.0	826
5	一	白飯 白米	★轟炸雞排X1 雞排-炸	筍香燒肉 豬肉.筍.梅干菜-燒	清炒高麗菜 高麗菜.胡蘿蔔.木耳-炒	綠色蔬菜	紅豆湯 红豆		7.2	2.5	3.0	2.0	877
6	二	白飯 白米	醬燒魚排X1 (生鮮水產品) 魚排-炸.燒	咖哩雞 雞肉.馬鈴薯.胡蘿蔔-炒	滷味海帶 海帶片.豆干-滷	綠色蔬菜	赤肉蔬菜湯 豬肉.蔬菜	優酪乳	7.0	2.5	2.7	2.0	849
7	三	有機白飯 有機白米	鍋滷肉排X1 豬排-滷	肉絲拌菜 豬肉.蔬菜-炒	毛豆滑蛋 雞蛋.毛豆-炒	有機蔬菜	昆布豆腐湯 豆腐.昆布		7.0	2.5	2.6	2.0	831
8	四	義大利麵 義大利麵	★酥炸雞翅X1 雞肉-炸	拿波里肉醬 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		7.5	2.5	2.8	2.0	889
9	五	小米飯 白米.小米	柚醬燒雞腿X1 雞腿-燒	回鍋肉片 豬肉.回鍋干片-炒	鍋香粉絲 粉絲.蔬菜-炒	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜.豬肉		6.8	2.5	2.5	2.0	826
12	一	紅藜飯 白米.紅藜	芝香豬肋X1 豬肉.洋蔥.彩椒-燒	麻油菇菇雞 雞肉.蔬菜.菇-燉	烤地瓜X1 地瓜-烤	綠色蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜.雞蛋		6.8	2.5	2.7	2.0	863
13	二	海苔香鬆飯 白米.香鬆	檸香雞翅X1 雞翅-烤	飄香燉肉 豬肉.蔬菜-燉	清香白菜 白菜.木耳.胡蘿蔔.豆皮-炒	綠色蔬菜	柴魚味噌湯 豆腐.海帶芽.洋蔥.柴魚	鮮奶	7.4	2.5	2.5	2.0	854
14	三	有機白飯 有機白米	栗子滷雞腿X1 雞腿.栗子-滷	打拋豬肉 豬絞肉.蔬菜-炒	有機高麗菜 高麗菜.珍菇.胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	肉骨茶湯 豬肉.馬鈴薯.肉骨茶包		7.0	2.5	2.6	2.0	826
15	四	五穀飯 白米.穀物	★卡拉雞X1 雞肉-炸	肉末綴豆丁 豆干.豬絞肉.毛豆-炒	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋.胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	香菇雞湯 蔬菜.雞肉.香菇		7.2	2.5	2.8	2.0	856
16	五	白飯 白米	御膳大排X1 豬排-燒	南洋椰漿雞 雞肉.馬鈴薯.蔬菜-炒	木耳時瓜 時瓜.木耳-炒	有機蔬菜	米粉湯 米粉.豬肉.油蔥		7.4	2.5	2.8	2.0	840
19	一	芝麻飯 白米.芝麻	麥香雞X1 麥香雞-烤	紅燒燴肉 豬肉片.洋蔥.豆腐-燴	熱炒高麗 高麗菜.蔬菜-炒	綠色蔬菜	珍珠撞奶 珍珠.奶粉		7.1	2.5	2.8	2.0	826
20	二	結 ~ 業 ~ 式 ~ 不 ~ 供 ~ 餐											
21	三	有機白飯 有機白米	BBQ雞排X1 雞排-烤	古早味肉燥 豬絞肉.豆干-滷	關東煮 蘿蔔.甜不辣.丸子.米血糕-煮	有機蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍.豬肉	TAP 豆奶	6.8	2.5	2.7	2.0	840
22	四	DIY拉麵 *搭配湯* 麵	★黃金豬排X1 豬排-炸	玉米雞蓉 玉米.雞絞肉-炒	翡翠芽菜 綠豆芽.海帶芽.芝麻-煮	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐.洋蔥.柴魚.味噌		7.5	2.5	2.5	2.0	849
23	五	白飯 白米	叉燒肉排X1 肉排-燒	咖哩香料炒雞 雞肉.蔬菜-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	有機蔬菜	紅棗瘦肉湯 蔬菜.豬肉		6.8	2.5	3.0	2.0	863
◆全面使用非基改玉米及豆製品 ※本菜單含有豆、蛋、奶、麸質、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	魚.肉類	其他		★油炸品		✓甜湯		
0次	2次	5次	8次	12次	3次	1次	2次		4次		2次		



歡樂世界
Kung Pao Bowl

Tel:02-26519947

115年1月午餐菜單(素食)

南門國中

※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	副菜一	副菜二	青菜	湯	附品
2	五	白飯 白米	紅燒豆腐 豆腐-燒	堅果麵輪 麵輪. 堅果. 甜椒-炒	翠炒高麗 高麗菜. 木耳. 胡蘿蔔-炒	有機蔬菜	蘿蔔素丸湯 蘿蔔. 素丸	
5	一	白飯 白米	沙茶黑干炒 黑豆干. 蔬菜-炒	咖哩雙色 馬鈴薯. 胡蘿蔔-炒	苗芽腐皮 腐皮. 蔬菜-炒	綠色蔬菜	紅豆湯 紅豆	
6	二	白飯 白米	四喜烤麸 烤麸. 毛豆. 木耳. 玉米-炒	下飯瓜仔干丁 瓜仔. 豆干丁-滷	白菜冬粉滷 白菜. 蔬菜. 冬粉-滷	綠色蔬菜	素肉蔬菜湯 素肉. 蔬菜	優酪乳
7	三	有機白飯 有機白米	糖醋豆包 豆包-燒	翡翠炒絲 白豆干絲. 蔬菜-炒	菇綴燴瓜 鮮瓜. 菇. 蔬菜-燴	有機蔬菜	昆布豆腐湯 豆腐. 昆布	
8	四	茄汁義大利麵 義大利麵	彩繪油片 油片. 彩椒-炒	★炸山藥X1 山藥-炸	蔬燉鷹嘴豆 蔬菜. 鷹嘴豆-燉	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米. 馬鈴薯	
9	五	小米飯 白米. 小米	三杯杏鮑菇 杏鮑菇. 素雞-炒	腐香蒟蒻煮 油腐. 蒟蒻-煮	清香炒筍 筍. 胡蘿蔔. 木耳-炒	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜. 薏仁	
12	一	紅藜飯 白米. 紅藜	金沙風味腐 豆腐. 玉米. 毛豆-炒	韓式年糕 年糕. 蔬菜-炒	鳳梨雲耳 雲耳. 凤梨-炒	綠色蔬菜	紫菜腐皮湯 紫菜. 腐皮	
13	二	海苔香鬆飯 白米. 香鬆	蜜汁四角 四角油腐. 甜椒-燒	★港味馬蹄條X1 馬蹄條-炸	清香白菜 白菜. 木耳. 胡蘿蔔. 豆皮-炒	綠色蔬菜	綠豆湯 綠豆	鮮奶
14	三	有機白飯 有機白米	蕈菇大豆皮 豆皮. 菇-滷	什錦匯炒 豆干. 素火腿. 蔬菜-炒	有機高麗菜 高麗菜. 珍菇. 胡蘿蔔-炒	綠色蔬菜	肉骨茶風味湯 馬鈴薯. 素肉	
15	四	五穀飯 白米. 穀物	客家酸菜片 黑干片. 酸菜. 木耳-炒	番茄嫩腐 豆腐. 番茄-炒	南瓜蓮子 南瓜. 蓮子-煮	有機蔬菜	菇香煲湯 菇. 蔬菜	
16	五	白飯 白米	五香蘭花干 蘭花干-滷	黑豆蒼蠅頭 豆干丁. 黑豆. 蔬菜-炒	菇拌油絲 油片絲. 菇. 蔬菜-炒	有機蔬菜	米粉湯 米粉. 素肉	
19	一	芝麻飯 白米. 芝麻	麻油猴頭菇 猴頭菇. 凍豆腐. 枸杞-煮	田園藜麥 玉米. 毛豆. 藜麥-煮	海帶滷味 海帶片. 豆干-滷	綠色蔬菜	珍珠撞奶 珍珠. 奶粉	
20	二	結 ~ 業 ~ 式 ~ 不 ~ 供 ~ 餐						
21	三	有機白飯 有機白米	打拋素丁 干丁. 蔬菜-炒	竹捲木耳 竹捲. 木耳-燒	白果花椰 花椰菜. 白果-炒	有機蔬菜	竹筍素肉絲湯 竹筍. 素肉	TAP 豆奶
22	四	什錦炒麵 麵	白菜燴豆包 豆包. 白菜-燴	鐵板干片 豆干. 蔬菜-炒	烤地瓜X1 地瓜-烤	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐. 味噌	
23	五	白飯 白米	素蟹黃豆腐 豆腐. 南瓜. 胡蘿蔔-炒	蔬炒粉絲 粉絲. 蔬菜-炒	筍香綜合燒 筍. 香菇. 芋頭. 白菜. 栗子-燉	有機蔬菜	紅棗燉湯 蔬菜. 素肉	

◆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。