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

112年10月菜單 中正高中

本店使用豬肉 原產地 臺灣

※提醒：餐點內有機率會含有骨頭、魚刺，用餐時請小心食用，細嚼且慢嚥。

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	穀/份	豆蛋魚肉/份	油脂/份	蔬菜/份	熱量/大卡
2	一	香Q白飯 白米(蒸)	咖哩燉肉 豬肉.馬鈴薯.紅蘿蔔(燉)	★▲鹽酥雞x3 雞肉(炸)	沙茶海帶 海帶.豆干絲(炒)	綠色蔬菜	味噌豆腐湯 果汁 豆腐.洋蔥.味噌(煮)	6.5	2.5	2.8	2.0	819
3	二	薏仁飯 白米.薏仁(蒸)	塔燒雞丁 雞肉.蔬菜.油豆腐.九層塔(燒)	玉米肉末 玉米.豬絞肉.洋蔥(炒)	木耳白菜 白菜.木耳.胡蘿蔔(炒)	綠色蔬菜	水果	6.5	2.6	2.5	2.0	813
4	三	香Q白飯 白米(蒸)	滷雞翅x1(帶骨) 雞翅(滷)	豆干肉絲 豬肉.豆干.蔬菜(炒)	翠炒高麗菜 高麗菜.胡蘿蔔.木耳(炒)	綠色蔬菜	番茄蔬菜湯 飲料 番茄.馬鈴薯.蔬菜(煮)	6.8	2.5	2.5	2.0	826
5 義式	四	紅醬義大利麵 義大利麵.蔬菜(煮)	里肌肉排x1 肉排(滷)	番茄肉醬 豬肉.蔬菜(炒)	★▲地瓜薯條 地瓜(炸)	綠色蔬菜	水果	7.0	2.5	2.8	1.8	849
6	五	燕麥飯 白米.燕麥(蒸)	蒜泥肉片 豬肉.蒜泥.蔬菜(炒)	糖醋雞 雞肉.洋蔥.蔬菜(炒)	時蔬粉絲 粉絲.時蔬(炒)	綠色蔬菜	水果	6.7	2.5	2.6	2.0	824
9	一	雙 ~ 十 ~ 連 ~ 假										
10	二											
11	三	香Q白飯 白米(蒸)	梅菜燉肉 豬肉.筍.梅菜(燉)	★▲炸雞塊x3 雞塊(炸)	炒高麗菜 高麗菜.胡蘿蔔.木耳.油片絲(炒)	綠色蔬菜	大滷湯 蔬果汁 豆腐.竹筍.木耳.胡蘿蔔(煮)	6.5	2.5	2.8	2.0	819
12 日式	四	和風炒飯 白米.蔬菜(煮)	橙汁魚排*1 魚肉(燒)	白菜肉絲 豬肉.白菜.蔬菜(炒)	滷味海帶 海帶.豆干(滷)	綠色蔬菜	水果	6.8	2.5	2.7	2.0	835
13	五	蕎麥飯 白米.蕎麥(蒸)	乾燒雞肉 雞肉.馬鈴薯.甜椒(燒)	肉燥豆腐 豆腐.豬絞肉(燒)	蔬炒玉米 玉米.胡蘿蔔.蔬菜(炒)	綠色蔬菜	水果	6.7	2.5	2.5	2.0	819
16	一	小米飯 白米.小米(蒸)	沙茶豬柳 豬肉.洋蔥.蔬菜(炒)	菇菇燉雞 雞肉.鮮菇.蔬菜(燉)	清炒筍絲 筍絲.蔬菜(炒)	綠色蔬菜	番茄洋芋湯 果汁 番茄.洋芋.蔬菜(煮)	6.5	2.5	2.5	2.0	805
17	二	香Q白飯 白米(蒸)	椰漿肉片 豬肉.洋蔥.蔬菜(炒)	▲雞肉串x1 雞肉(燒)	白菜滷 白菜.胡蘿蔔.木耳(滷)	綠色蔬菜	水果	6.5	2.5	2.5	2.0	805
18	三	香Q白飯 白米(蒸)	照燒豬肉 豬肉.蔬菜(燒)	★酥脆雞排x1 雞排(炸)	毛豆干丁 豆干丁.毛豆.蔬菜(炒)	綠色蔬菜	珍菇蔬菜湯 飲料 蔬菜.珍菇(煮)	6.5	2.6	2.5	2.2	818
19	四	香鬆飯 白米.香鬆(煮)	翅小腿*2(帶骨) 雞肉(滷)	回鍋肉片 豬肉.豆干.高麗菜(炒)	寬粉蔬菜 寬粉.蔬菜(炒)	綠色蔬菜	水果	6.8	2.5	2.5	2.0	826
20	五	糙米飯 白米.糙米(蒸)	竹筍炒肉絲 豬肉.竹筍.蔬菜(炒)	▲蜜汁雞 雞肉.地瓜薯條(炸-燒)	麻婆豆腐 豆腐.豬肉(燒)	綠色蔬菜	水果	6.5	2.5	2.8	2.0	819
23 韓式	一	紅藜飯 白米.紅藜(蒸)	泡菜肉片(不辣) 豬肉.大白菜.洋蔥(炒)	▲蒲燒魚x1 魚肉(蒸)	翠炒黃芽 黃豆芽.蔬菜(炒)	綠色蔬菜	綜合仙草 蔬果汁 仙草.綜合豆(煮)	6.8	2.5	2.5	2.0	826
24	二	香Q白飯 白米(蒸)	咖哩雞 雞肉.馬鈴薯.紅蘿蔔(燉)	壽喜燒肉片 豬肉.洋蔥.蔬菜(燒)	燴鮮瓜 鮮瓜.蔬菜(燴)	綠色蔬菜	水果	6.6	2.6	2.5	2.0	820
25	三	香Q白飯 白米(蒸)	五香滷肉 豬肉.蔬菜(滷)	宮保雞丁 雞肉.洋蔥.花生.蔬菜(炒)	海帶干絲 海帶.豆干絲.胡蘿蔔(炒)	綠色蔬菜	香菇筍湯 飲料 竹筍.香菇.蔬菜(煮)	6.5	2.6	2.5	2.0	813
26	四	豆菜拌麵 麵條.豆芽菜(煮)	★炸雞排x1 雞排(炸)	古早肉燥 豬肉.干丁.蔬菜(滷)	鍋燒白菜 白菜.胡蘿蔔.木耳(燒)	綠色蔬菜	水果	6.5	2.6	3.0	2.0	835
27	五	薏仁飯 白米.薏仁(蒸)	黑胡椒豬柳 豬肉.洋蔥(炒)	▲海苔粉花枝丸x2 花枝丸.海苔粉(燒)	蒜香玉米 玉米.蔬菜.蒜(炒)	綠色蔬菜	水果	6.7	2.5	2.5	2.0	819
30	一	香Q白飯 白米(蒸)	白醬南瓜雞 雞肉.南瓜.玉米(炒)	豬肉小炒 豬肉.豆干.蔬菜(炒)	鮮炒竹筍 竹筍.蔬菜(炒)	綠色蔬菜	綠豆湯 果汁 綠豆(煮)	6.8	2.5	2.5	2.0	826
31	二	香Q白飯 白米(蒸)	▲麥香雞x1 雞肉(烤)	打拋肉醬 豬肉.洋蔥.番茄.九層塔(炒)	腐皮白菜 白菜.腐皮.木耳(炒)	綠色蔬菜	水果	6.5	2.6	2.7	2.0	822

※ 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 魚肉類	▲加工食品 其他	★油炸品	✔甜湯
0次	1次	11次	8次	19次	1次	5次	1次	5次	2次