



# 111 年 10 月 學生營養午餐菜單

內湖國小

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	全穀類 每份/份	豆魚肉類 每份/份	蔬菜類 每份/份	油脂類 每份/份	熱量 /大卡	鈣質 /mg
3	一	糙米飯 白米、糙米	咖哩雞丁 雞丁、蔬菜、馬鈴薯(煮)	紅絲炒蛋 ※蛋、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	鮮蔬豆包 ※豆包、木耳、白菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜小排湯 蔬菜、小排	5.3	2.5	2	2.8	735	321
4	二	有機白米飯 有機白米	照燒豬肉 豬肉、蔬菜(燒)	花枝丸 X2 ▲※花枝丸(烤)	木耳高麗 木耳、高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	5.3	2.5	2	2.8	735	245
5	三	白米飯 白米	蒜泥白肉 肉片、蒜(煮)	雞汁豆腐 ※豆腐、雞絞肉、蔬菜(煮)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(煮)	蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	5	2.5	2	2.7	709	313
6	四	義式肉醬 義大利麵 ※麵、絞肉、蔬菜、蕃茄	香烤雞排 X1 雞肉(烤)	★薯條 X5 ◆薯條(炸)	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	南瓜洋芋湯 南瓜、馬鈴薯	5.5	2.5	2	2.9	753	257
7	五	芝麻飯 白米、※芝麻	椒麻雞 雞肉、蔬菜(過油-煮)	★炸蝦排 X1 ▲※蝦排(炸)	蔬菜粉絲 蔬菜、粉絲(炒)	蔬菜	●摩摩喳喳 西谷米、※椰奶、地瓜	5.5	2.5	2	2.8	749	272
11	二	有機白米飯 有機白米	匈牙利燉豬 豬肉、番茄、蔬菜(煮)	★雞柳條 X1 雞柳條(炸)	鮮菇蘿蔔 香菇、蔬菜、蘿蔔(炒)	有機蔬菜	●冬瓜糖 山粉圓甜湯 山粉圓	5.2	2.5	2	2.9	732	304
12	三	白米飯 白米	香烤雞排 X1 雞排(油烤)	黑胡椒肉片 肉片、洋蔥、蔬菜(炒)	冬瓜燒 冬瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	魚丸湯 ▲※魚丸	5	2.5	2	2.8	714	241
13	四	日式拌麵 ※麵條、蔬菜	★日式脆皮豬排 X1 豬排(炸)	關東煮 海帶、◆※甜不辣、※油豆腐(煮)	蔬菜炒肉絲 豆芽菜、蔬菜、肉絲(炒)	有機蔬菜	豚骨味噌湯 豬肉、馬鈴薯、洋蔥	4.8	2.5	2	2.8	700	253
14	五	薏仁飯 白米、薏仁	蠔油香菇雞 雞肉、香菇、蔬菜(煮)	紅燒魚 X2 ※魚肉(過油-燒)	紅絲津白 白菜、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	蔬菜	元氣雞湯 雞肉、蔬菜	5	2.5	2	2.8	714	257
17	一	蔬食日 芝麻飯 白米、※芝麻	起司馬鈴薯 馬鈴薯、洋蔥(煮)	糖醋排骨 豬肉、蔬菜、彩椒(煮)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜、木耳(煮)	有機蔬菜	●黑糖地瓜圓 黑糖、地瓜圓	5.5	2.5	2	2.8	749	293
18	二	有機白米飯 有機白米	地瓜燒雞 雞肉、地瓜、蔬菜(煮)	番茄炒蛋 番茄、※蛋(炒)	翠炒高麗菜 紅蘿蔔、高麗菜(炒)	有機蔬菜	洋芋小排湯 馬鈴薯、小排	5.3	2.5	2	2.8	735	302
19	三	白米飯 白米	和風豬排 X1 豬排(油)	彩蔬魚蛋 蔬菜、▲※魚蛋(虱目魚丸)(煮)	野菜炒菇 鮮菇、紅蘿蔔、蔬菜(燴)	蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、※豆腐	5	2.5	2	2.7	709	261
20	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	★鹽酥魚排 X1 ※魚排(炸)	甜蔥燒肉 洋蔥、豬肉、蔬菜(炒)	香拌芽菜 豆芽菜、蔬菜、※豆干(炒)	有機蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、豬肉	5	2.5	2	2.8	714	234
21	五	燕麥飯 白米、※燕麥	鐵板豬柳 豬肉、金針菇、蔬菜(炒)	雞肉串 X1 雞肉串(烤)	蔬菜豆腐煲 ※豆腐、木耳、蔬菜(煮)	蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、蔬菜	5.5	2.5	2	2.8	749	315
24	一	奶香鮮菇麵 ※麵、蔬菜、鮮菇、※奶粉	岩燒雞肉 雞肉、杏鮑菇、蔬菜(煮)	★搖搖薯球 X5 薯球(炸)	香菇花椰菜 花椰菜、香菇(炒)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	4.8	2.2	2	2.9	704	372
25	二	有機白米飯 有機白米	瓜仔肉醬 絞肉、蔬菜、※豆干(煮)	翅小腿 X2 翅小腿(油)	豆香白菜 ※豆皮、白菜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	鮮蔬小排湯 蔬菜、小排	5	2.5	2	2.8	714	281
26	三	白米飯 白米	三杯雞 雞肉、米血、蔬菜(煮)	福州丸 X1 ◆福州丸(煮)	絲瓜雙色 絲瓜、蔬菜、冬粉(炒)	蔬菜	京都豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	5.3	2.5	2	2.8	735	251
27	四	糙米飯 白米、糙米	◆★香酥魚排 X1 ※魚排(炸)	照燒薄肉片 豬肉、洋蔥、蔬菜(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	●綠豆麥片 綠豆、※麥片	5.5	2.5	2	2.9	753	245
28	五	芝麻飯 白米、※芝麻	五香雞排 X1 雞排(油)	鮮蔬炒蛋 ※蛋、蔬菜(炒)	關東佃煮 蘿蔔、蔬菜、◆※甜不辣(煮)	蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	5.3	2.5	2	2.8	735	275
31	一	蔬食日 麥片飯 白米、※麥片	和風蒸蛋 蛋、蔬菜(蒸)	起司南瓜燒 南瓜、蔬菜(煮)	豆干高麗 ※豆干、高麗菜(炒)	有機蔬菜	味噌湯 馬鈴薯、蔬菜	5.8	2	2	2.8	732	305

本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麵筋蛋白之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合過敏體質食用

10/25 供應產銷履歷豆奶

主 菜 種 類 ( 次 / 月 )					主 菜 食 材 特 性 分 析 ( 次 / 月 )				副 菜 食 材 分 析 ( 次 / 月 )				其 他 分 析 ( 次 / 月 )		
主 菜 種 類	魚 及 海 鮮	肉 類	豬 肉	雞 肉	生 鮮 食 材	調 理 食 品	加 工 食 品	肉 類	其 他	油 炸 品	甜 湯				
豆 類 及 豆 筋 製 品	2 次		8 次	9 次	20 次	0 次	4 次	3 次		8 次	4 次				