



電話：(02)2652-1898

地址：台北市南港區重陽路263巷8號
營養師：陳品靜(營養字第005184號)



您寶貴意見是我們向上的動力
第一餐盒官方LINE
請搜尋@btv8645a



111年11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	全致律 瘦豬 瘦肉 /份	豆製 魚肉 /份	蔬果 /份	油鹽 /份	熱量 /大卡	鈣質 /mg
1	二	有機白米飯 白米	照燒雞肉 雞肉、蔬菜(燴)	起司歐姆炒蛋 ※蛋、洋蔥、※起司、蔬菜(炒)	經典滷白菜 白菜、紅蘿蔔、※腐皮(滷)	有機 蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓	5.5	2.5	2	2.8	749	293
3	四	西西里肉醬 義大利麵 ※義大利麵、蕃茄、絞肉、蔬菜	香烤雞排 X1 雞排(烤)	★炸地瓜球 X4 地瓜球(炸)	蒜香花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	西式濃湯 馬鈴薯、蔬菜	5.5	2.5	2	2.8	749	236
7	一	燕麥飯 白米、※燕麥	印度咖哩雞 馬鈴薯、蔬菜、雞肉(煮)	★香酥玉米餅 X1 ※玉米餅(炸)	什錦蔬菜 玉米筍、豌豆、青椒(炒)	有機 蔬菜	鄉村蔬菜湯 番茄、蔬菜	5.5	2.5	2	2.8	749	235
8	二	有機白米飯 白米	翅小腿 X2 翅小腿(滷)	打拋豬肉 豬肉、蕃茄、蔬菜(炒)	豆香高麗 ※豆皮、高麗菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	海芽豆腐湯 蔬菜、海帶芽、※豆腐	5	2.5	2	2.7	709	292
10	四	嘉義雞絲飯 白米、雞肉	洋蔥豬柳 豬肉、洋蔥、蔬菜(炒)	蘿蔔鵝鴨蛋 蘿蔔、蔬菜、※鵝鴨蛋(煮)	鍋燒白菜 白菜、木耳、蔬菜(燒)	有機 蔬菜	魚丸湯 ※魚丸、蔬菜	5	2.5	2	2.8	714	283
14	一	蔬食日 芝麻飯 白米、※芝麻	日式蒸蛋 ※蛋、蔬菜(蒸)	滷嫩豆腐 嫩油豆腐(滷)	木耳高麗 高麗菜、木耳、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	第一麵線羹 麵線、蔬菜	5.5	2.5	2	2.8	749	303
15	二	有機白米飯 白米	野菜豬肉燒 豬肉、蔬菜(煮)	古早味炒蛋 ※蛋、絞肉、蔬菜(炒)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(炒)	有機 蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜	5	2.5	2	2.8	714	243
17	四	糙米飯 白米、糙米	乾燒豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜(燒)	菇菇雞肉丼 雞肉、蔬菜、鮮菇(煮)	蒜香花椰 花椰菜、蒜頭(炒)	有機 蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片	5.5	2.5	2	2.7	744	254
21	一	麥片飯 白米、※麥片	蒜泥白肉 肉片、薑、蒜(煮)	蔥香滑蛋 ※蛋、洋蔥、青蔥、蔬菜(炒)	什錦大瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	黑糖地瓜湯 地瓜、地瓜圓	5.5	2.5	2	2.7	744	211
22	二	有機白米飯 白米	瓜仔肉燥 豬肉、蔬菜、脆瓜(滷)	★麥克雞塊 X3 雞塊(炸)	炒花椰菜 花椰菜、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔、香菇、帶骨雞肉	5	2.5	2	2.8	714	222
24	四	香鬆飯 白米、香鬆	◆糖醋魚 X3 ※魚丁(過油、燴)	白玉燒肉 蘿蔔、蔬菜、豬肉(滷)	蔬菜炒肉絲 蔬菜、肉絲(炒)	有機 蔬菜	日式豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	5.5	2.5	2	2.8	749	205
28	一	蔬食日 野菇白醬 義大利麵 ※義大利麵、鮮菇、蔬菜	豆干滷蛋 X1 豆干、蛋(滷)	★地瓜薯條 X4 地瓜薯條(炸)	西式彩蔬 玉米筍、甜椒、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯	5.2	2.5	2	2.8	728	301
29	二	有機白米飯 白米	蔥燒雞 雞丁、蔬菜(燒)	紐澳良魚丁 ※魚丁、※豆腐、蔬菜(煮)	蒜香甘藍 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、排骨	5	2.5	2	2.7	709	268

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 ◆3章1Q溯源水產品 ●11/28(一)提供履歷豆漿

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)			
豆類及豆筋製品	魚及海鮮	肉	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食	品	魚肉類	其他	油炸品	甜湯	
0次	1次	5次	5次	13次	0次	1次	3次	4次	3次	4次	3次		

食物掉在地面上，3秒或5秒內檢起，並立即洗到細菌或微生物，這是真的嗎？

掉落的食物沾到細菌的程度，與食物特性、接觸表面的時間、材質、細菌濃度有關；接觸時間越長、較潮溼的食物等，都可能會沾到較多的細菌，建議食物掉在地面上勿食用，不要再堅持是幾秒了！不想浪費的話，就先洗一洗再煮過，比較衛生哦！

