



# 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	豆類 每碗 /份	蔬菜 每碗 /份	油脂 每碗 /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(增)	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、敏豆、彩椒(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)	蘿蔔鵪鶉蛋 蘿蔔、蔬菜、※鵪鶉蛋(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-增)	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	208
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，不適過過敏體質食用 ◆3 章 1Q 溯源水產品 ●11/28(一)提供履歷壓桌

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 肉 鮮	豬 肉 雞 肉	生 鮮 食 材	調 理 食 品
0 次	1 次	5 次	5 次	13 次
				0 次
				1 次
				3 次
				4 次
				3 次

食物掉落在地上，3 秒或 5 秒內撿起，  
起來吃，是不會生病，  
這是真的嗎？

掉落的的食物沾到細菌的程度，與食物特性、接觸表面、時間、材質、細菌濃度有關；接觸時間越長、較潮溼的食物等，都可能沾到較多的細菌，建議食物掉在地上勿食用，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！

