



111 年 12 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 | 全穀雜糧類/份 | 豆魚肉類/份 | 蔬菜類/份 | 油脂類/份 | 熱量/大卡 | 鈣質/mg |
|----|---|------------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------------|------|----------------------|---------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | 四 | 芝麻飯 白米、芝麻 | 蠔油雞丁 雞丁、蔬菜(煮) | 鮮炒肉片 肉片、蔬菜(炒) | 豆皮白菜 白菜、蔬菜、滷豆皮(炒) | 有機蔬菜 | 薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲 | 5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 714 | 281 |
| 2 | 五 | 糙米飯 白米、糙米 | 香滷雞翅 X1 雞翅(滷) | 紹子豆腐 滷豆腐、絞肉、蔬菜(炒) | 日式關東煮 海帶、蔬菜、滷魚丸(煮) | 蔬菜 | 芋香西米露 芋頭、西谷米 | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 749 | 242 |
| 5 | 一 | 麥片飯 白米、麥片 | 蘿蔔燉肉 豬肉、蘿蔔、蔬菜(煮) | 蔥香炒蛋 蔥蛋、蔥、蔬菜(炒) | 鮮瓜雙燴 鮮瓜、蔬菜(炒) | 有機蔬菜 | 雙菇蔬菜湯 鮮菇、蔬菜 | 5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 714 | 301 |
| 6 | 二 | 有機白米飯 有機白米 | ★美式炸雞柳 X2 雞柳(炸) | 豆干燒肉 豬肉、蔬菜、滷豆干(炒) | 什錦鮮菇 鮮菇、蔬菜(炒) | 有機蔬菜 | QQ 山粉圓 QQ 圓、山粉圓 | 5.2 | 2.5 | 2 | 2.8 | 728 | 315 |
| 7 | 三 | 白米飯 白米 | 三杯魚 魚肉、滷油豆腐、蔬菜(炒) | 烤雞肉串 X1 雞肉串(烤) | 黑椒豆芽 豆芽、蔬菜(炒) | 蔬菜 | 鮮瓜小排湯 鮮瓜、小排 | 5 | 2.5 | 2 | 2.9 | 718 | 262 |
| 8 | 四 | 茄汁肉醬 義大利麵 ※麵、番茄、蔬菜、絞肉 | BBQ 醬雞排 X1 雞排(滷/烤) | ★炸地瓜薯條 X5 地瓜薯條(炸) | 炒花椰 花椰菜、蔬菜(炒) | 有機蔬菜 | 南瓜湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜 | 5.8 | 2.2 | 2 | 2.8 | 747 | 283 |
| 9 | 五 | 糙米飯 白米、糙米 | 蒜泥白肉 豬肉、蒜(煮) | 鵪鶉蛋雞肉 ※鵪鶉蛋、雞肉、蔬菜(燒) | 翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒) | 蔬菜 | 魚丸湯 ※魚丸、蔬菜 | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.7 | 744 | 295 |
| 12 | 一 | 蔬食日 燕麥飯 白米、燕麥 | 鮑菇滷蛋 X1 杏鮑菇、蛋(滷) | 蔬菜炒肉絲 豬肉、蔬菜(炒) | 滷白菜 白菜、蔬菜(滷) | 有機蔬菜 | 黑糖地瓜湯 地瓜、地瓜圓 | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 749 | 243 |
| 13 | 二 | 有機白米飯 有機白米 | ★麥克雞塊 X3 雞塊(炸) | 紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蔬菜、滷蛋(炒) | 絲瓜粉絲 粉絲、絲瓜、蔬菜(炒) | 有機蔬菜 | 蔬菜雞湯 蔬菜、雞丁 | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 749 | 253 |
| 14 | 三 | 白米飯 白米 | 瓜仔肉 瓜仔、絞肉、洋蔥(煮) | 椒鹽花枝丸 X2 ※花枝丸(烤) | 筍片雙色 竹筍、蔬菜(炒) | 蔬菜 | 第一麵線羹 ※麵線、蔬菜 | 5.5 | 2.5 | 2 | 3 | 758 | 292 |
| 15 | 四 | 嘉義雞肉飯 白米、雞肉絲 | 和風照燒豬排 X1 豬排(滷) | ★香酥玉米餅 X1 ※玉米餅(炸) | 芝麻海帶 海帶、芝麻(炒) | 有機蔬菜 | 番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜 | 5.5 | 2.5 | 2 | 3 | 758 | 268 |
| 16 | 五 | 海苔飯 白米、海苔 | 干炒肉片 肉片、滷豆干、蔬菜(炒) | 雞肉筑前煮 雞丁、蔬菜(煮) | 炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒) | 蔬菜 | 柴魚豆腐湯 ※柴魚、蔬菜、滷豆腐 | 5 | 2.5 | 2 | 2.7 | 709 | 273 |
| 19 | 一 | 糙米飯 白米、糙米 | 咖哩雞 馬鈴薯、蔬菜、雞肉(煮) | 鮮蔬豆腐 滷豆腐、蔬菜(炒) | 珍菇時瓜 鮮菇、鮮瓜、蔬菜(炒) | 有機蔬菜 | 蔬菜排骨湯 蔬菜、小排 | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 748.5 | 282 |
| 20 | 二 | 有機白米飯 有機白米 | 打拋肉 絞肉、番茄、蔬菜(炒) | ★麥克雞塊 X2 雞塊(炸) | 豆干雙絲 木耳、蔬菜、滷豆干(炒) | 有機蔬菜 | 香菇蘿蔔湯 蘿蔔、香菇 | 5 | 2.5 | 2 | 3 | 723 | 293 |
| 21 | 三 | 白米飯 白米 | 西式蔬菜燉小排 肉丁、小排、蔬菜(炒) | 洋蔥炒蛋 ※蛋、洋蔥、蔬菜(炒) | 彩繪豆段 豆段、蔬菜(炒) | 蔬菜 | 大滷湯 竹筍、紅蘿蔔、肉絲、滷豆腐 | 5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 714 | 275 |
| 22 | 四 | 芝麻飯 白米、芝麻 | ◆蔥香魚 ※魚丁、滷豆腐、蔬菜(炒) | 麻油雞 雞肉、高麗菜、蔬菜(炒) | 蘿蔔鮑菇 白蘿蔔、杏鮑菇、蔬菜(煮) | 有機蔬菜 | 冬至 紅豆湯圓 紅豆、湯圓 | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.7 | 744 | 278 |
| 23 | 五 | 奶香鮮菇 義大利麵 ※麵、蔬菜、鮮菇、※奶粉 | 普羅旺斯 歐風小翅腿 X2 翅小腿(滷) | ★搖搖薯球 X5 薯球(炸) | 紅蘿花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒) | 蔬菜 | 玉米濃湯 玉米、蔬菜 | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.9 | 753 | 246 |
| 26 | 一 | 蔬食日 D.I.Y 肉羹麵 ※麵條 | 豆干滷蛋 X1 豆干、蛋(滷) | 沙茶肉羹 X4 肉羹(煮) | 豆芽三絲 紅蘿蔔、豆芽、木耳(煮) | 有機蔬菜 | 什錦羹湯 蘿蔔、蔬菜(薄芡) | 5 | 2.5 | 2 | 2.7 | 709 | 263 |
| 27 | 二 | 有機白米飯 有機白米 | 蜜糖嫩汁豬肉 豬肉、蔬菜、地瓜(燒) | 豆干小炒 滷豆干、蔬菜(炒) | 炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒) | 有機蔬菜 | 山藥芋湯 山藥、馬鈴薯 | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 749 | 270 |
| 28 | 三 | 白米飯 白米 | 蔥油雞 雞肉、蔬菜(煮) | 玉米肉蓉 玉米、豬絞肉、蔬菜(炒) | 蒲瓜雙色 蒲瓜、蔬菜(炒) | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 滷豆腐、蔬菜 | 5.2 | 2.5 | 2 | 2.7 | 723 | 265 |
| 29 | 四 | 小米飯 白米、小米 | 洋蔥肉片 豬肉、洋蔥、蔬菜(炒) | 番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒) | 什錦鮮菇 鮮菇、蔬菜(炒) | 有機蔬菜 | 綠豆湯 綠豆、※麥片 | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.7 | 744 | 282 |
| 30 | 五 | 雜糧飯 白米、※雜糧 | ★脆皮炸雞 X1 雞排(炸) | 紅燒豆腐 滷豆腐、蔬菜(炒) | 紅絲津白 白菜、紅蘿蔔、蔬菜(煮) | 蔬菜 | 蔬菜肉絲湯 蔬菜、肉絲 | 5 | 2.5 | 2 | 2.9 | 718 | 275 |

※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※

| 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 | 1次 | 生 鮮 食 材 | 加 工 食 品 | 油 炸 品 |
| 魚 及 海 肉 鮮 | 2次 | 調 理 食 品 | 魚 肉 類 | 甜 湯 |
| 豬 肉 | 9次 | | | |
| 雞 肉 | 9次 | 22次 | 4次 | 7次 |
| | | 0次 | 1次 | 5次 |



請各位同學先將主食(麵條)放上適量肉羹、
豆芽菜等配料，再將羹湯加入碗中，
即可完成一碗美味的 DIY 肉羹麵囉~