



# 112 年 1-2 月 學 生 營 養 午 餐 菜 單 內湖國小

日期	週	主食	主菜一	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	全日 總量 (g)	每餐 總量 (g)	蔬菜 (g)	油脂 (g)	熱量 (大卡)	鈣質 (mg)
3	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	和風壽喜燒 <small>豬肉、※豆腐、白菜、蔬菜(煮)</small>	鮑菇炒蛋 <small>※雞蛋、杏鮑菇、蔬菜(炒)</small>	福州丸 X1 <small>※福州丸(含魚漿)(煮)</small>	有機蔬菜	黑糖地瓜圓 <small>黑糖、地瓜、地瓜圓</small>	5.5	2.5	2	2.8	749	276
5	四	奶香鮮蔬 義大利麵 <small>※義大利麵、蔬菜</small>	義式雞排 X1 <small>雞排(油炸)</small>	★地瓜薯條 X4 <small>地瓜薯條(炸)</small>	香菇花椰 <small>香菇、花椰菜(煮)</small>	有機蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、蔬菜</small>	5.5	2.5	2	2.9	753	243
9	一	蔬食日 糙米飯 <small>白米、糙米</small>	蜜汁豬肉 <small>豬肉、地瓜、蔬菜(煮)</small>	綜合滷味 <small>豆干、鴨蛋、蔬菜(滷)</small>	高麗菜包 X1 <small>高麗菜包(蒸)</small>	有機蔬菜	鮮瓜蔬菜湯 <small>鮮瓜、蔬菜</small>	5.3	2.5	2	2.8	735	248
10	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	紅燒魚 <small>※魚肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)</small>	醬爆肉絲 <small>肉絲、※豆干、蔬菜(炒)</small>	香菇花椰 <small>花椰菜、香菇(煮)</small>	有機蔬菜	和風甘藍湯 <small>高麗菜、蔬菜</small>	5.3	2.5	2	2.8	735	241
12	四	第一擔仔麵 <small>※麵條、豆芽</small>	鐵路豬排 X1 <small>※豬排(滷)</small>	古早味肉燥滷蛋 X1 <small>※蛋、絞肉、蔬菜(滷)</small>	鍋燒白菜 <small>大白菜、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>蘿蔔、蔬菜</small>	5	2.5	2	2.8	714	242
16	一	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	岩燒雞塊 <small>雞肉、蔬菜(燒)</small>	油豆腐燉肉 <small>※油豆腐、肉丁、蔬菜(滷)</small>	玉筍彩蔬 <small>玉米筍、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>※豆腐、蔬菜</small>	5	2.5	1.7	2.8	706	242
17	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	京醬豬柳 <small>豬柳、蔬菜(炒)</small>	番茄炒蛋 <small>※蛋、番茄(炒)</small>	蒜味高麗 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	海芽湯 <small>海帶芽、薑</small>	5	2.5	2	2.8	714	241
19	四	白米飯 <small>白米</small>	富貴糖醋魚 <small>※魚肉、洋蔥(燒)</small>	御品佛跳牆 <small>白菜、蔬菜、芋頭(滷)</small>	四季平安豆 <small>敏豆、※芝麻(炒)</small>	蔬菜	月圓人團圓 <small>黑糖、湯圓</small>	5.5	2.5	2	2.8	749	240
13	一	小米飯 <small>白米、小米</small>	香料燉雞 <small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜(燉)</small>	肉燥豆腐煲 <small>※豆腐、豬絞肉、蔬菜(煮)</small>	彩椒花椰 <small>彩椒、花椰菜(炒)</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>番茄、蔬菜</small>	5.3	2.5	2	2.8	735	241
14	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	糖醋豬肉 <small>豬肉、蔬菜(煮)</small>	★鹽酥雞 X2 <small>※雞丁(炸)</small>	芝麻海帶 <small>海帶、※芝麻(煮)</small>	有機蔬菜	山藥洋芋湯 <small>山藥、馬鈴薯</small>	5.5	2.5	2	2.9	753	286
16	四	第一乾拌麵 <small>※麵、蔬菜</small>	古早味豬排 X1 <small>※豬排(滷)</small>	★玉米餅 X1 <small>※玉米餅(含奶製品)(炸)</small>	紅絲高麗菜 <small>高麗菜、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯 <small>白蘿蔔、※魚丸</small>	5.5	2.5	2	2.8	749	263
18	六	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	茄汁鮮魚 <small>※魚肉、※豆腐、蔬菜(煮)</small>	香滷雞翅 X1 <small>雞翅(滷)</small>	雙色敏豆 <small>敏豆、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>蔬菜、豬肉</small>	5	2.5	2	2.8	714	276
20	一	蔬食日 義大利 番茄肉醬麵 <small>※義大利麵、蔬菜、番茄</small>	豆干滷蛋 X1 <small>豆干、蛋(滷)</small>	★地瓜薯條 X4 <small>地瓜(炸)</small>	玉筍花椰 <small>玉米筍、花椰菜(炒)</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米粒、蔬菜</small>	5.5	2.5	2	2.8	749	242
21	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	蒜泥白肉 <small>豬肉(煮)</small>	什錦燉雞 <small>雞肉、蔬菜(燒)</small>	鮮菇燴瓜 <small>鮮菇、鮮瓜、蔬菜(燴)</small>	有機蔬菜	冬瓜糖山粉圓 <small>山粉圓、冬瓜糖</small>	5.5	2.5	2	2.7	744	253
23	四	紫米飯 <small>白米、紫米</small>	韓風燉排骨 <small>豬肉、小排、蔬菜(煮)</small>	★洋釀翅腿 X1 <small>翅小腿(過油-燒)</small>	韓式拌菜 <small>豆芽菜、紅蘿蔔、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	嫩豆腐湯 <small>蔬菜、※豆腐</small>	5.2	2.5	2	2.9	732	297
本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、芝麻、堅果、麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合過敏體質食用。※表示過敏源													
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、魚、海、肉、豬、肉、雞、肉、生、鮮、食、材、調、理、食、品、加、工、肉、工、食、品、油、炸、品、甜、湯													
0次 3 8次 3次 14次 0次 2次 1次 5次 3次													

## D.I.Y 擔仔麵

### 吃法一

1. 麵條放入碗中
2. 加上適量豆芽菜、一顆滷蛋、少許肉燥
3. 將芹香蘿蔔湯加入碗中
4. 即完成熱騰騰擔仔麵

### 吃法二

1. 麵條放入碗中
2. 加上適量豆芽菜及肉燥
3. 即完成肉燥乾拌麵

