



第一餐盒



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

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	全穀類 穀類/份	高蛋白 蛋白類/份	蔬菜 份	油脂 份	熱量 大卡	鈣質 mg
3	二	有機白米飯 有機白米	和風壽喜燒 豬肉、※豆腐、白菜、蔬菜(煮)	鮑菇炒蛋 ※雞蛋、杏鮑菇、蔬菜(炒)	福州丸 X1 ※福州丸(含魚漿)(煮)	有機 蔬菜	黑糖地瓜圓 黑糖、地瓜、地瓜圓	5.5	2.5	2	2.8	749	276
5	四	奶香鮮蔬 義大利麵 ※義大利麵、蔬菜	義式雞排 X1 雞排(油烤)	★地瓜薯條 X4 地瓜薯條(炸)	香菇花椰 香菇、花椰菜(煮)	有機 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、蔬菜	5.5	2.5	2	2.9	753	243
9	一	蔬食日 糙米飯 白米、糙米	蜜汁豬肉 豬肉、地瓜、蔬菜(煮)	綜合滷味 豆干、鵝鴨蛋、蔬菜(滷)	高麗菜包 X1 高麗菜包(蒸)	有機 蔬菜	鮮瓜蔬菜湯 鮮瓜、蔬菜	5.3	2.5	2	2.8	735	248
10	二	有機白米飯 有機白米	紅燒魚 ※魚肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	醬爆肉絲 肉絲、※豆干、蔬菜(炒)	香菇花椰 花椰菜、香菇(煮)	有機 蔬菜	和風甘藍湯 高麗菜、蔬菜	5.3	2.5	2	2.8	735	241
12	四	第一擔仔麵 ※麵條、豆芽	鐵路豬排 X1 ※豬排(滷)	古早味肉燥滷蛋 X1 ※蛋、絞肉、蔬菜(滷)	鍋燒白菜 大白菜、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、蔬菜	5	2.5	2	2.8	714	242
16	一	糙米飯 白米、糙米	岩燒雞塊 雞肉、蔬菜(燒)	油腐燉肉 ※油豆腐、肉丁、蔬菜(滷)	玉筍彩蔬 玉米筍、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	5	2.5	1.7	2.8	706	242
17	二	有機白米飯 有機白米	京醬豬柳 豬柳、蔬菜(炒)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	蒜味高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	海芽湯 海帶芽、薑	5	2.5	2	2.8	714	241
19	四	白米飯 白米	富貴糖醋魚 ※魚肉、洋蔥(燒)	御品佛跳牆 白菜、蔬菜、芋頭(滷)	四季平安豆 敏豆、※芝麻(炒)	蔬菜	月圓人團圓 黑糖、湯圓	5.5	2.5	2	2.8	749	240
13	一	小米飯 白米、小米	香料燉雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(燉)	肉燥豆腐煲 ※豆腐、豬絞肉、蔬菜(煮)	彩椒花椰 彩椒、花椰菜(炒)	有機 蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜	5.3	2.5	2	2.8	735	241
14	二	有機白米飯 有機白米	糖醋豬肉 豬肉、蔬菜(煮)	★鹽酥雞 X2 ※雞丁(炸)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(煮)	有機 蔬菜	山藥洋芋湯 山藥、馬鈴薯	5.5	2.5	2	2.9	753	286
16	四	第一乾拌麵 ※麵、蔬菜	古早味豬排 X1 ※豬排(滷)	★玉米餅 X1 ※玉米餅(含奶製品)(炸)	紅絲高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔、※魚丸	5.5	2.5	2	2.8	749	263
18	六	糙米飯 白米、糙米	茄汁鮮魚 ※魚肉、※豆腐、蔬菜(煮)	香滷雞翅 X1 雞翅(滷)	雙色敏豆 敏豆、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、豬肉	5	2.5	2	2.8	714	276
20	一	蔬食日 義大利 番茄肉醬麵 ※義大利麵、蔬菜、番茄	豆干滷蛋 X1 豆干、蛋(滷)	★地瓜薯條 X4 地瓜(炸)	玉筍花椰 玉米筍、花椰菜(炒)	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米粒、蔬菜	5.5	2.5	2	2.8	749	242
21	二	有機白米飯 有機白米	蒜泥白肉 豬肉(煮)	什錦燉雞 雞肉、蔬菜(燒)	鮮菇燴瓜 鮮菇、鮮瓜、蔬菜(燴)	有機 蔬菜	冬瓜糖山粉圓 山粉圓、冬瓜糖	5.5	2.5	2	2.7	744	253
23	四	紫米飯 白米、紫米	韓風燉排骨 豬肉、小排、蔬菜(煮)	★洋釀翅腿 X1 翅小腿(過油、燒)	韓式拌菜 豆芽菜、紅蘿蔔、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	嫩豆腐湯 蔬菜、※豆腐	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、麵筋製品	魚及海鮮	肉	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	魚肉類	加工食品	食 品	油炸品	甜湯	其 他
0次	3	8次	3次	14次	0次	2次	1次	5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. 攪拌
4. 即完成肉燥乾拌麵

