



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3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	全穀根莖類/份	豆魚肉類/份	蔬菜類/份	海帶類/份	蛋/大匙	奶類/大匙
1	三	白米飯 白米	咖哩雞肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	★酥炸魚 X2 ※魚肉(炸)	木須高麗 木耳、高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	香菇雞湯 香菇、蘿蔔、雞丁	5.5	2.5	2	2.5	735	242
2	四	糙米飯 糙米、白米	和風燒雞 雞肉、蔬菜(炒)	蕃茄炒蛋 ※蛋、蕃茄(炒)	鮮蔬豆干 木耳、蔬菜、豆干(炒)	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆、※麥片	5.5	2.5	1.8	2.5	730	301
3	五	番茄肉醬 義大利麵 ※麵、番茄、蔬菜、絞肉	歐風胡椒豬 豬肉、蔬菜(燒)	地瓜薯條 X5 地瓜薯條(烤)	紅絲花椰 紅蘿蔔、花椰菜(炒)	蔬菜	南瓜濃湯 洋蔥、南瓜、馬鈴薯	5.5	2.5	2	2.5	735	248
6	一	芝麻香飯 白米、※芝麻	★鹽酥雞 X3 雞肉(炸)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蔬菜、※蛋(炒)	肉香芽菜 豆芽菜、蔬菜、肉絲(炒)	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、※豆腐	5	2.5	2	2.5	700	255
7	二	有機白米飯 白米	招牌焢肉 豬肉、筍絲、蔬菜(炒)	玉筍炒雞 雞肉、玉米筍、蔬菜(炒)	蔬菜粉絲煲 蔬菜、冬粉(炒)	有機蔬菜	冬瓜糖山粉圓 冬瓜糖、山粉圓	5.5	2.5	1.5	2.5	723	312
8	三	白米飯 白米	歐風烤雞翅 X1 雞翅(烤)	匈牙利燉豬 肉片、馬鈴薯、洋蔥、蔬菜(炒)	金茸鮮瓜 金針菇、鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜、小排	5.3	2.5	2	2.5	721	255
9	四	嘉義雞絲飯 雞肉絲、白米	蒜味里肌排 X1 ※豬排(油)	★酥炸玉米餅 X1 ※玉米餅(炸)	綜合滷味 海帶、※油豆腐、蘿蔔(滷)	有機蔬菜	芹香魚丸湯 蔬菜、※魚丸	5.5	2.5	1.5	2.5	723	276
10	五	麥片飯 白米、※麥片	麻油雞 雞肉、地瓜、蔬菜(炒)	蔥燒魚塊 X2 ※魚肉、蔥(燒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	麵線羹 ※麵線、蔬菜	5.5	2.5	2	2.5	735	243
13	一	蔬食日 燕麥飯 白米、※燕麥	鮮蔬肉絲豆包 肉絲、※豆包、蔬菜(炒)	鮑菇炒蛋 ※蛋、杏鮑菇、蔬菜(炒)	杏片南瓜 南瓜、※杏仁片(蒸)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	5	2.5	2	2.5	700	266
14	二	有機白米飯 白米	泰式打拋豬 番茄、洋蔥、豬肉(炒)	★麥克雞塊 X2 ※雞塊(炸)	彩蔬玉筍 玉米筍、蔬菜(炒)	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜、雞丁	5	2.5	2	2.5	700	245
15	三	白米飯 白米	醬燒肉片 豬肉、蔬菜(煮)	烤雞肉串 X1 雞肉串(烤)	什錦翠瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	雙菇蔬菜湯 鮮菇、蔬菜	5	2.5	2	2.5	700	243
16	四	糙米飯 糙米、白米	紐澳良魚丁 (生鮮) ※魚肉、※豆腐、蔬菜(炒)	乾燒雞肉 雞丁、蔬菜(燒)	豆酥甘藍 高麗菜、蔬菜、豆酥(炒)	有機蔬菜	燒仙草 仙草、綜合圓	5.5	2.5	2	2.5	735	276
17	五	日式 D. I. Y. 味噌拉麵 ※麵條、海芽、豆芽	★卡拉雞柳 X2 雞柳(炸)	玉米肉末 玉米、絞肉(乾炒)	關東煮 蔬菜、※甜不辣、※油豆腐(滷)	蔬菜	柴魚味噌湯 ※柴魚、蔬菜	5	2.5	1.5	2.5	688	259
20	一	麥片飯 白米、※麥片	芝香雞肉 雞肉、蔬菜、※芝麻(燒)	茄汁燒豬 豬肉、蔬菜(燒)	冬瓜麵輪 冬瓜、※麵輪、蔬菜(炒)	有機蔬菜	山藥雞湯 山藥、馬鈴薯、雞丁	5	2.5	2	2.5	700	248
21	二	有機白米飯 白米	咖哩豬 馬鈴薯、洋蔥、豬肉、蔬菜(炒)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、蔬菜(炒)	蒜香高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	鮮蔬小排湯 蔬菜、小排	履歷 5.3	2.5	2	2.5	721	241
22	三	白米飯 白米	韓式年糕雞 雞丁、年糕、蔬菜(炒)	泡菜豬肉 白菜、蔬菜、豬肉(炒)	韓式拌菜 豆芽、海帶芽、蔬菜(拌)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、※豆腐	5.3	2.5	2	2.5	721	277
23	四	鮮菇白醬 義大利麵 ※麵、鮮菇、蔬菜、洋蔥	香滷豬排 X1 豬排(油)	地瓜薯條 X5 地瓜(烤)	雙色花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、洋蔥、蔬菜	5.5	2.5	2	2.5	735	240
24	五	糙米飯 糙米、白米	醋溜小排 小排、肉丁、蔬菜(炒)	鐵板燒雞 雞肉、蔬菜(炒)	敏豆干片 敏豆、※豆干片(炒)	蔬菜	紅豆麥片 紅豆、※麥片	5.5	2.5	2	2.5	735	281
25	六	三穀飯 白米、三穀米	★脆皮魚排 X1 ※魚排(炸)	紅燒獅子頭 豬肉丸子、蔬菜(煮)	蒜香海帶 海帶、蔬菜(炒)	有機蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜	5	2.5	2	2.5	700	247
27	一	蔬食日 糙米飯 白米、糙米	梅干扣肉 豬肉、梅干菜、蔬菜(炒)	起司南瓜燒 南瓜、蔬菜、※起司(煮)	香滷白菜 白菜、蔬菜、※豆皮(滷)	有機蔬菜	地瓜西米露 西谷米、地瓜	5.5	2.5	2	2.5	735	253
28	二	有機白米飯 白米	香滷翅腿 X2 翅腿(滷)	西式燉肉 豬肉、蔬菜、馬鈴薯(煮)	鮮瓜針菇 鮮瓜、金針菇、蔬菜(炒)	有機蔬菜	和風味噌湯 ※豆腐、蔬菜	5.3	2.5	2	2.5	721	262
29	三	白米飯 白米	三杯雞 雞肉、蔬菜(炒)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	5.3	2.5	2	2.5	721	275
30	四	DIY炸醬麵 ※麵條、蔬菜	★韓式糖醋肉 豬肉、蔬菜(過油-增)	釜山魚輪卷 X1 ※虱目魚輪卷(煮)	韓式炸醬 絞肉、洋蔥、※豆干(炒)	有機蔬菜	海帶湯 海帶、薑絲	5	2.5	1.5	2.5	688	291
31	五	芝麻香飯 白米、※芝麻	黑椒雞肉 雞肉、豆芽、蔬菜(炒)	蕃茄炒蛋 ※蛋、蕃茄(炒)	翠炒四季 敏豆、蔬菜(炒)	蔬菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、小排	5	2.5	2	2.5	700	243

本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適過過敏體質食用，使用非基因改造豆製品。 ※表示過敏原

主菜	副菜一	副菜二	副菜三	其他分析
生鮮食料	生鮮食料	生鮮食料	生鮮食料	生鮮食料
魚類	魚類	魚類	魚類	魚類
豆製品	豆製品	豆製品	豆製品	豆製品
肉類	肉類	肉類	肉類	肉類
海鮮	海鮮	海鮮	海鮮	海鮮
豬	豬	豬	豬	豬
肉	肉	肉	肉	肉
雞	雞	雞	雞	雞
肉	肉	肉	肉	肉
24次	0次	5次	3次	7次