



111 年 4 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	豆魚肉蛋類/份	蔬菜類/份	油脂類/份	熱量/大卡	鈣質/㎎
6	四	小米飯 <small>白米、小米</small>	起司洋芋雞 <small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)</small>	★香酥魚 X2 <small>※魚肉(炸)</small>	蒜香高麗菜 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 <small>洋葱、蔬菜</small>		5.5	2.5	2	3	758	275
10	一	蔬食日 芝麻香飯 <small>白飯、※芝麻</small>	日式咖哩雞 <small>雞肉、洋葱、蔬菜(炒)</small>	和風鮮蔬油腐 <small>竹筍、香菇、蔬菜、油豆腐(燒)</small>	豆沙包 X1 <small>豆沙包(蒸)</small>	有機蔬菜	日式蘿蔔湯 <small>蘿蔔、蔬菜</small>		5.2	2.5	2	3	737	241
11	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	蒜泥白肉 <small>豬肉、蒜(煮)</small>	洋蔥燒雞 <small>雞肉、洋葱、蔬菜(炒)</small>	珍菇鮮瓜 <small>鮮瓜、鮮菇、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	QQ 山粉圓 <small>QQ 圓、山粉圓</small>		5.3	2.5	2	2.8	735	260
13	四	嘉義雞肉飯 <small>白米、雞肉</small>	★椒鹽魚 X3 <small>(生鮮) ※魚肉(炸)</small>	田園雞茸 <small>玉米、雞絞肉、※毛豆、蔬菜(炒)</small>	豆干敏豆 <small>敏豆、※豆干(炒)</small>	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 <small>鮮瓜、雞丁</small>		5.2	2.5	2	3	737	258
17	一	小米飯 <small>白米、小米</small>	泰式雞肉 <small>雞肉(過油-炒)</small>	脆皮蝦捲 X1 <small>※蝦捲(烤)</small>	香拌芽菜 <small>豆芽菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	海芽湯 <small>海帶芽、薑絲</small>		5	2.5	2	3	723	281
18	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	糖醋雞 <small>雞肉、洋葱、蔬菜(燒)</small>	豚香豆腐 <small>※豆腐、絞肉、蔬菜(炒)</small>	木耳高麗 <small>高麗菜、木耳、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔、小排</small>		5	2.5	2	2.8	714	265
20	四	白醬鮮蔬 義大利麵 <small>蔬菜、※麵</small>	嫩汁豬排 X1 <small>豬排(油)</small>	地瓜薯條 X4 <small>地瓜薯條(烤)</small>	雙色花椰 <small>花椰菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	歐風羅宋湯 <small>蔬菜、番茄</small>		5.5	2.5	2	3	758	255
24	一	蔬食日 第一乾拌麵 <small>※麵條、蔬菜</small>	翠筍肉絲 <small>竹筍、木耳、蔬菜、肉絲(炒)</small>	玉米炒蛋 <small>※蛋、玉米、蔬菜(炒)</small>	五香豆干 <small>豆干(油)</small>	有機蔬菜	鮮瓜湯 <small>鮮瓜、蔬菜</small>		5	2.5	2	2.7	709	293
25	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	蜜汁地瓜燒豬 <small>豬肉、地瓜、蔬菜(炒)</small>	★麥克雞塊 X2 <small>※麥克雞塊(炸)</small>	鍋燒白菜 <small>大白菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>※豆腐、蔬菜</small>	履歷豆漿	5.3	2.5	2	2.8	735	283
27	四	燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small>	乾燒豬腳 <small>豬肉、豬腳、蔬菜(燒)</small>	★卡拉雞柳條 X1 <small>※雞柳條(炸)</small>	鮮菇什錦 <small>鮮菇、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	綠豆西米露 <small>綠豆、西米露</small>		5.5	2.5	2	3	758	245

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，不適合過敏體質食用，使用非基因改造豆製品。

主菜	副菜	湯品	其他
豆類及製品 0次	魚及海鮮 1次	肉類 5次	豬、肉、雞、肉 4次
蔬菜類 10次	生鮮食材 0次	調理食品 3次	其他 1次
油、炸品 4次	其他 2次	湯 2次	



聽說學生吃蔬菜，營養價值比較高，煮過多的蔬菜維生素流失，是真的嗎？

蔬果的種類非常多，並不是所有蔬菜都能直接生吃，煮熟過的蔬菜雖然可能造成部分營養素流失，但只要不要長時間過度烹煮，大多數的營養仍會保留，尤其煮熟過的食品更能預防食品中毒的發生；腸胃道不好、免疫功能差、孕婦及兒童，更要注意食品衛生安全問題，避免生食造成身體不適。