



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

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

本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、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。



聽說生吃蔬菜，營養價值比較高，煮過的蔬菜維生素流失，是真的嗎？

蔬果的種類非常多，並不是所有的蔬菜都能直接生吃，煮熟的蔬菜雖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、孕婦及小孩，更要注意食品衛生安全問題，避免生食造成身體不適。