



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 6 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		金 錢 粉	食 鹽 粉	食 鹽 粉	蔬 菜 粉	油 粉	粉 粉	粉 粉	粉 粉
1	四	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	★虱目魚排 X1 <small>※虱目魚排(炸)</small>	鮮瓜炒雞 <small>鮮瓜、蔬菜、雞肉(炒)</small>	鍋燒白菜 <small>白菜、蔬菜、※豆皮(炒)</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>※豆腐、蔬菜</small>		5	2.5	2	2.7	709	302		
5	一	蕎麥飯 <small>白米、蕎麥</small>	和風照燒雞 <small>雞肉、蔬菜(煮)</small>	玉米炒蛋 <small>※蛋、玉米、蔬菜、※毛豆(炒)</small>	鮮瓜雙色 <small>鮮瓜、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	仙草綜合圓 <small>仙草、Q 圓</small>	履歷豆漿	5.5	2.5	2	2.8	749	265		
6	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	京都子排 <small>豬肉、小排、蔬菜(油)</small>	蔥燒魚塊 X2 <small>※魚肉(過油-燒)</small>	豆干高麗 <small>高麗菜、蔬菜、※豆干(炒)</small>	有機蔬菜	酸菜肉片湯 <small>酸菜、肉片</small>		5	2.5	2	2.9	718	292		
8	四	白醬鮮菇麵 <small>※麵、鮮菇、蔬菜、※奶粉</small>	香滷雞翅 X1 <small>雞翅(油)</small>	★黃金薯球 X4 <small>薯球(炸)</small>	玉筍花椰 <small>玉米筍、花椰菜(煮)</small>	有機蔬菜	南瓜湯 <small>南瓜、馬鈴薯、蔬菜</small>		5.5	2.5	2	2.8	749	240		
12	一	燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small>	蔬菜炒蛋 <small>蛋、蔬菜(炒)</small>	黑椒肉絲 <small>肉絲、豆芽菜、蔬菜(煮)</small>	清炒鮮瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	沙茶肉羹湯 <small>※肉羹、蔬菜</small>		5	2.5	2	2.8	714	268		
13	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	◆★香酥魚 X3 <small>※魚丁(炸)</small>	BBQ 雞柳條 X1 <small>雞柳條、敏豆(燒)</small>	蔬菜豆腐煲 <small>※豆腐、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 <small>玉米、蔬菜</small>		5.3	2.5	2	2.8	735	299		
15	四	嘉義雞肉飯 <small>雞肉絲、白米</small>	嫩汁豬排 X1 <small>豬排(油)</small>	綜合滷味 <small>※油豆腐、蘿蔔、海帶(油)</small>	啵啵玉米 <small>玉米、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	番茄鮮蔬湯 <small>番茄、蔬菜</small>		5.5	2.5	2	2.8	749	288		
19	一	番茄肉醬麵 <small>※麵、番茄、蔬菜、絞肉</small>	迷迭香雞排 X1 <small>雞排(油烤)</small>	★脆皮地瓜薯條 X4 <small>地瓜(炸)</small>	香菇花椰 <small>香菇、花椰菜(炒)</small>	有機蔬菜	玉米湯 <small>蔬菜、玉米</small>		5.5	2.5	2	2.9	753	240		
20	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	日式壽喜燒肉 <small>豬肉、蔬菜(煮)</small>	番茄炒蛋 <small>※蛋、※豆腐、番茄(炒)</small>	關東煮 <small>※甜不辣、蔬菜、米血(煮)</small>	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 <small>山粉圓、冬瓜糖</small>		5.5	2.5	2	2.8	749	305		
端 午 節 假 期 愉 快																
26	一	DIY 炸醬麵	蔬菜滷蛋 X1	豆干炸醬	彩蔬花椰	有機蔬菜	魚丸湯		5.3	2.5	2	2.8	735	299		
		※麵條、蔬菜	蛋、蔬菜(油)	※豆干、絞肉、蔬菜(炒)	甜椒、蔬菜、花椰(炒)		※魚丸									
27	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	鮮蔬雞肉煲 <small>雞肉、蔬菜(煮)</small>	鮮瓜豬肉 <small>豬肉、鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 <small>※豆腐、蔬菜</small>		5	2.5	2	2.8	714	280		
29	四	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	鐵板豬肉 <small>豬肉、蔬菜(炒)</small>	★鹽酥雞 X3 <small>雞丁(炸)</small>	田園四喜 <small>玉米、※毛豆、木耳、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	黑糖地瓜湯 <small>黑糖、地瓜</small>		5.5	2.5	2	2.8	749	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。 ◆表示 3 章 1Q 新制溯源水產品																

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 筋 製 品	魚 及 海 鮮	肉 類	豬 肉	生 鮮 食 材	調 理 食 品	加 工 食 品	其 他	油 炸 品	甜 湯
0次	2次	4次	4次	12次	0次	2次	2次	5次	3次