



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	全穀 類 份	魚 類 份	豆 類 份	蔬 菜 份	油 脂 份	熱量 /大卡	鈣質 /mg
1	四	糙米飯 糙米、白米	★虱目魚排 X1 ※虱目魚排(炸)	鮮瓜炒雞 鮮瓜、蔬菜、雞肉(炒)	鍋燒白菜 白菜、蔬菜、滷豆皮(炒)	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	5	2.5	2	2.7	709	302	
5	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	和風照燒雞 雞肉、蔬菜(煮)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、蔬菜、※毛豆(炒)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	仙草綜合圓 仙草、Q圓	履歷 豆漿	5.5	2.5	2	2.8	749	265
6	二	有機白米飯 有機白米	京都子排 豬肉、小排、蔬菜(滷)	蔥燒魚塊 X2 ※魚肉(過油-燒)	豆干高麗 高麗菜、蔬菜、※豆干(炒)	有機 蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、肉片	5	2.5	2	2.9	718	292	
8	四	白醬鮮菇麵 ※麵、鮮菇、蔬菜、※奶粉	香滷雞翅 X1 雞翅(油)	★黃金薯球 X4 薯球(炸)	玉筍花椰 玉米筍、花椰菜(煮)	有機 蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜	5.5	2.5	2	2.8	749	240	
12	一	燕麥飯 白米、※燕麥	蔬菜炒蛋 蛋、蔬菜(炒)	黑椒肉絲 肉絲、豆芽菜、蔬菜(煮)	清炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	沙茶肉羹湯 ※肉羹、蔬菜	5	2.5	2	2.8	714	268	
13	二	有機白米飯 有機白米	◆★香酥魚 X3 ※魚丁(炸)	BBQ 雞柳條 X1 雞柳條、嫩豆(燒)	蔬菜豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	5.3	2.5	2	2.8	735	299	
15	四	嘉義雞肉飯 雞肉絲、白米	嫩汁豬排 X1 豬排(油)	綜合滷味 ※油豆腐、蘿蔔、海帶(油)	啵啵玉米 玉米、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	番茄鮮蔬湯 番茄、蔬菜	5.5	2.5	2	2.8	749	288	
19	一	番茄肉醬麵 ※麵、番茄、蔬菜、絞肉	迷迭香雞排 X1 雞排(滷烤)	★脆皮地瓜薯條 X4 地瓜(炸)	香菇花椰 香菇、花椰菜(炒)	有機 蔬菜	玉米湯 蔬菜、玉米	5.5	2.5	2	2.9	753	240	
20	二	有機白米飯 有機白米	日式壽喜燒肉 豬肉、蔬菜(煮)	番茄炒蛋 ※蛋、※豆腐、番茄(炒)	關東煮 ※甜不辣、蔬菜、米血(煮)	有機 蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓、冬瓜糖	5.5	2.5	2	2.8	749	305	

### 端午節假期愉快

日期	週	主食	主菜	副菜	湯品	全穀類份	魚類份	豆類份	蔬菜份	油脂份	熱量/大卡	鈣質/mg	
						有機 蔬菜	魚丸						
26	一	DIY 炸醬麵 ※麵條、蔬菜	蔬菜滷蛋 X1 蛋、蔬菜(油)	豆干炸醬 ※豆干、絞肉、蔬菜(炒)	彩蔬花椰 甜椒、蔬菜、花椰(炒)	有機 蔬菜	魚丸湯 ※魚丸	5.3	2.5	2	2.8	735	299
27	二	有機白米飯 有機白米	鮮蔬雞肉煲 雞肉、蔬菜(煮)	鮮瓜豬肉 豬肉、鮮瓜、蔬菜(炒)	脆炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	蔬菜豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	5	2.5	2	2.8	714	280
29	四	糙米飯 糙米、白米	鐵板豬肉 豬肉、蔬菜(炒)	★鹽酥雞 X3 雞丁(炸)	田園四喜 玉米、※毛豆、木耳、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	黑糖地瓜湯 黑糖、地瓜	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	魚 肉 類	其 他	油 炸 品	甜 湯			
0次	2次	4次	4次	12次	0次	2次	2次	2次	5次	3次			