



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 FB
請搜尋 goodeatingnol



112 年 8~9 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	金錢 總額 /份	豆魚 蛋類 /份	蔬 菜/ 份	油 脂/ 份	熱量 /大卡	鈣量 /mg
30	三	白米飯 白米	照燒雞肉 雞丁、蔬菜(炒)	蔥燒肉片 肉片、蔬菜(燒)	和風筑前煮 竹筍、蔬菜(煮)	蔬菜	蔬菜小排湯 蔬菜、小排	5	2.5	2	2.8	714	277
31	四	DIY 烏龍麵 ※烏龍麵、蔬菜	★日式炸豬排 X1 ※豬排(炸)	咖哩雞蓉醬 雞絞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	香菇花椰 香菇、花椰菜(炒)	有機 蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、※豆腐	5.5	2.5	2	2.9	753	300
1	五	麥片飯 白米、※麥片	糖醋肉 豬肉、蔬菜(燒)	肉醬豆腐 ※豆腐、絞肉、蔬菜(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	綠豆西米露 西谷米、綠豆	5.5	2.5	2	2.8	749	322
4	一	糙米飯 糙米、白米	菇菇雞丁 雞丁、鮮菇、蔬菜(炒)	玉米炒蛋 玉米、蔬菜、※蛋(炒)	肉絲炒豆芽菜 豆芽菜、蔬菜、肉絲(炒)	有機 蔬菜	竹筍湯 竹筍	5	2.5	2	2.7	709	251
5	二	有機白米飯 有機白米	印尼沙嗲肉片 肉片、蔬菜(炒)	BBQ 翅小腿 X2 翅小腿(滷烤)	西式燉菜 南瓜、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	冬瓜糖山粉圓 山粉圓	5.5	2.5	2	2.7	744	235
6	三	白米飯 白米	日式里肌肉排 X1 豬排(滷)	起司洋芋雞肉 雞肉、馬鈴薯、洋蔥、※起司(煮)	白菜滷 白菜、蔬菜、豆皮(滷)	蔬菜	香菇雞湯 香菇、蔬菜、雞丁	5.5	2.5	2	2.9	753	246
7	四	嘉義雞肉飯 雞肉絲、白米	◆★炸魚塊 X3 ※魚肉(炸)	紅燒燉肉 豬肉、蔬菜(燉)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	蔬菜排骨湯 排骨、蔬菜	5	2.5	2	3	723	242
8	五	白米飯 白米	香滷雞排 X1 雞排(滷)	古早味肉醬 絞肉、洋蔥、※豆干(煮)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	◎魚丸湯 ※魚丸、蔬菜	5	2.5	2	2.9	718	392
11	一	蔬食日 麥片飯 白米、※麥片	腰果雞丁 雞丁、玉米、蔬菜、腰果(炒)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(煮)	有機 蔬菜	黑糖地瓜圓 地瓜圓、黑糖	5.5	2.5	2	2.9	753	273
12	二	有機白米飯 有機白米	泰式打拋豬 豬肉、蕃茄、蔬菜(炒)	◎★香酥雞塊 X3 ※雞塊(炸)	鮮燴筍絲 竹筍、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	日式豆腐湯 蔬菜、※豆腐	5	2.5	2	2.9	718	261
13	三	白米飯 白米	★糖醋魚 ※魚肉、洋蔥(過油-煮)	蘿蔔燒肉 蘿蔔、肉丁、蔬菜(炒)	豆干小炒 ※豆干、蔬菜(炒)	蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲	5	2.5	2	2.9	718	280
14	四	白醬鮮菇麵 ※麵、鮮菇、玉米、洋蔥、 ※奶粉	迷迭香烤雞 X1 雞肉(滷烤)	地瓜薯條 X4 地瓜(烤)	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	南瓜湯 洋蔥、南瓜、馬鈴薯	5.5	2.5	2	3	758	241
15	五	芝麻香飯 白米、※芝麻	蒜泥白肉 豬肉(煮)	◎關東煮 玉米段、※油豆腐、※甜不辣 (煮)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	元氣雞湯 香菇、雞丁、蔬菜	5.2	2.5	2	2.8	728	259
18	一	糙米飯 糙米、白米	★酥炸魚 X3 ※魚肉(炸)	三杯雞 雞丁、※油豆腐、蔬菜(炒)	木耳鮮瓜 鮮瓜、木耳、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	豚香蔬菜湯 蔬菜、豬肉	5.5	2.5	2	2.8	749	285
19	二	有機白米飯 有機白米	日式壽喜燒 肉片、蔬菜(煮)	洋芋燒雞 馬鈴薯、蔬菜、雞肉(炒)	三鮮白菜 白菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	珍菇蔬菜湯 金針菇、蔬菜	5.3	2.5	2	2.8	735	245
20	三	白米飯 白米	★韓式炸雞 X3 雞肉(炸-增)	竹筍炒肉絲 竹筍、蔬菜、肉絲(炒)	DIY 韓式拌菜 紅蘿蔔、蔬菜、海帶芽(炒)	蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、※豆腐	5	2.5	2	2.8	714	259
21	四	芝麻飯 白米、※芝麻	乾燒雞丁 雞丁、地瓜、蔬菜(燒)	洋蔥炒蛋 ※蛋、洋蔥、蔬菜(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	仙草綜合圓 仙草、綜合圓	5.5	2.5	2	2.9	753	275
22	五	和風鮮蔬燉飯 白米、蔬菜	無錫小排 小排、肉丁、蔬菜(滷)	◎椒鹽魷魚丸 X2 ※魷魚丸(烤)	蔬菜粉絲 冬粉、蔬菜(炒)	蔬菜	豚骨味噌湯 豬肉、蔬菜	5.5	2.5	2	2.8	749	352
23	六	燕麥飯 ※燕麥、白米	鐵板豬柳 豬柳、※豆干、蔬菜(炒)	莎莎洋芋雞 雞丁、馬鈴薯、蔬菜(煮)	蒜香海帶 海帶、蒜(炒)	有機 蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、※洋薏仁	5.3	2.5	2	2.8	735	351
25	一	蔬食日 青醬義大利麵 ※麵、蔬菜、※奶粉	豆干滷蛋 X1 蛋、豆干(滷)	地瓜薯條 X4 地瓜(烤)	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	花生麥片湯 ※麥片、※花生	5.5	2.5	2	3	758	341
26	二	有機白米飯 有機白米	和風咖哩雞肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	香菇玉米蛋 ※蛋、玉米、香菇(炒)	豆芽肉絲 豆芽菜、肉絲、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	鮮蔬排骨湯 鮮瓜、小排	5.3	2.5	2	2.9	739	305
27	三	白米飯 白米	蜜汁燒豬 豬肉、地瓜(煮)	雞茸干丁 雞絞肉、※豆干、※毛豆、蔬菜(炒)	翠炒時瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜	5.3	2.5	2	2.7	730	366
28	四	糙米飯 糙米、白米	★酥炸魚 X3 ※魚肉(炸)	白菜燒肉 肉片、白菜、蔬菜(炒)	蒜香豆段 敏豆、蒜頭(炒)	有機 蔬菜	玉米湯 玉米、蔬菜	5.4	2.5	2	2.7	737	369

~中秋節愉快~

※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※
※表示可能含有過敏成分之食材、★表示炸物、◎表示加工食品、◆表示本月 3 章 10 生鮮水產品

王 豆 類 類 及 豆 筋 製 品	菜 類 種 類 (次 / 月)	王 豆 類 食 材 特 性 分 析 (次 / 月)	副 食 材 分 析 (次 / 月)	其 他 分 析 (次 / 月)	
麵	魚及 肉及 海鮮	豬 肉 雞 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

3次

10次

9次

25次

0次

4次

0次

6次

5次