



第一餐盒

專營營養午餐

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)



112 年 10 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		全穀類 穀類/份	豆魚蛋 肉類/份	蔬菜 類/份	油脂 類/份	熱量 /大卡	鈣質 /mg
2	一	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	咖哩雞丁 <small>雞丁、蔬菜、馬鈴薯(煮)</small>	洋蔥肉片 <small>肉片、洋蔥、蔬菜(炒)</small>	鮮蔬豆包 <small>※豆包、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	蔬菜小排湯 <small>蔬菜、小排</small>		5.2	2.5	2	2.8	728	321
3	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	照燒豬肉 <small>豬肉、蔬菜(燒)</small>	★香酥魚 X2 <small>※魚肉(炸)</small>	木耳高麗 <small>木耳、紅蘿蔔、高麗菜(炒)</small>	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 <small>玉米、蔬菜</small>		5.2	2.5	2	2.9	732	275
5	四	義式肉醬 義大利麵 <small>※麵、絞肉、玉米、蕃茄</small>	香烤雞排 X1 <small>雞肉(油烤)</small>	烤地瓜 X1 <small>地瓜(烤)</small>	紅絲花椰 <small>花椰菜、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	南瓜洋芋湯 <small>南瓜、馬鈴薯</small>	水果	5.8	2.5	2	2.9	774	257
12	四	日式拌麵 <small>※麵條、蔬菜</small>	和風豬排 X1 <small>豬排(油)</small>	◎★玉米可樂餅 X1 <small>※玉米餅(炸)</small>	柴魚大根燒 <small>香菇、蘿蔔、※柴魚(炒)</small>	有機蔬菜	豚骨味噌湯 <small>豬肉、馬鈴薯、洋蔥</small>		5.3	2.5	2	2.9	739	253
16	一	芝麻飯 <small>白米、※芝麻</small>	蔬菜滷蛋 X1 <small>蛋、蔬菜(油)</small>	奶醬南瓜 <small>南瓜、奶粉(煮)</small>	鮮瓜雙色 <small>鮮瓜、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	黑糖地瓜圓 <small>黑糖、地瓜、地瓜圓</small>		5.5	2.5	2	2.9	753	293
17	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	地瓜燒雞 <small>雞肉、地瓜、蔬菜(煮)</small>	番茄豆腐 <small>番茄、※豆腐(炒)</small>	翠炒高麗菜 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	海芽蔬菜湯 <small>海帶芽、蔬菜</small>	鮮奶	5.2	2.5	2	2.8	728	302
19	四	嘉義雞肉飯 <small>白米、雞肉</small>	◆★鹽酥魚 X3 <small>※魚肉(炸)</small>	甜蔥燒肉 <small>洋蔥、豬肉、蔬菜(炒)</small>	香拌芽菜 <small>豆芽菜、蔬菜、※豆干(炒)</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>蔬菜、豬肉</small>		5	2.5	2	2.9	718	274
23	一	義大利 奶香鮮蔬麵 <small>※麵、洋蔥、玉米、蔬菜、※奶粉</small>	岩燒雞肉 <small>雞肉、杏鮑菇、蔬菜(煮)</small>	◎★搖搖薯球 X5 <small>※薯球(炸)</small>	香菇花椰菜 <small>花椰菜、香菇(炒)</small>	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 <small>番茄、蔬菜</small>		5.8	2.5	2	2.9	774	272
24	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	瓜仔肉醬 <small>絞肉、蔬菜、※豆干(煮)</small>	翅小腿 X2 <small>翅小腿(油)</small>	紅絲津白 <small>白菜、紅蘿蔔(煮)</small>	有機蔬菜	洋芋小排湯 <small>馬鈴薯、小排</small>	履歷豆漿	5.2	2.5	2	2.8	728	283
26	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	照燒薄肉片 <small>豬肉、洋蔥、蔬菜、柴魚(炒)</small>	韓式年糕雞 <small>蔬菜、年糕、雞肉(炒)</small>	翠炒高麗 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	綠豆麥片 <small>綠豆、※麥片</small>	水果	5.5	2.5	2	2.8	749	295
30	一	麥片飯 <small>白米、※麥片</small>	和風燒肉 <small>豬肉、蔬菜(炒)</small>	海帶滷蛋 X1 <small>海帶、蛋(油)</small>	金菇扁蒲 <small>金針菇、扁蒲(炒)</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>※豆腐、洋蔥、※柴魚</small>	鮮奶	5.2	2.5	2	2.9	732	281
31	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	蠔油香菇雞 <small>雞肉、香菇、蔬菜(煮)</small>	鮮瓜肉片 <small>鮮瓜、肉片、蔬菜(炒)</small>	豆香鮮蔬 <small>※豆皮、紅蘿蔔、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	元氣雞湯 <small>雞肉、蔬菜</small>		5	2.5	2	2.8	714	255

※本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合過敏體質食用※

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、 麵筋製品	魚及 海鮮	肉 鮮	豬 肉	雞 肉	生 鮮 食 材	調 理 食 品	◎ 魚	加 工 肉 類	其 他	◎ 魚	加 工 肉 類	其 他	其 他	其 他	★ 油 炸 品	甜 品	湯		
0次	1次		5次	5次	12次	0次	0次	0次		0次	0次	2次			4次		2次		