



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 纖維 類 物	豆 蛋 肉 類 物	蔬 菜 類 物	油 脂 類 物	熱 量 /大 卡	鈣 質 /mg	
2	一	糙米飯 白米、糙米	咖哩雞丁 雞丁、蔬菜、馬鈴薯(煮)	洋蔥肉片 肉片、洋蔥、蔬菜(炒)	鮮蔬豆包 ※豆包、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	蔬菜小排湯 蔬菜、小排	5.2	2.5	2	2.8	728	321	
3	二	有機白米飯 有機白米	照燒豬肉 豬肉、蔬菜(燒)	★香酥魚 X2 ※魚肉(炸)	木耳高麗 木耳、紅蘿蔔、高麗菜(炒)	有機 蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	5.2	2.5	2	2.9	732	275	
5	四	義式肉醬 義大利麵 ※麵、絞肉、玉米、蕃茄	香烤雞排 X1 雞肉(油烤)	烤地瓜 X1 地瓜(烤)	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	南瓜洋芋湯 南瓜、馬鈴薯	5.8	2.5	2	2.9	774	257	
12	四	日式拌麵 ※麵條、蔬菜	和風豬排 X1 豬排(油)	◎★玉米可樂餅 X1 ※玉米餅(炸)	柴魚大根燒 香菇、蘿蔔、※柴魚(炒)	有機 蔬菜	豚骨味噌湯 豬肉、馬鈴薯、洋蔥	5.3	2.5	2	2.9	739	253	
16	一	芝麻飯 白米、※芝麻	蔬菜滷蛋 X1 蛋、蔬菜(油)	奶醬南瓜 南瓜、奶粉(煮)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	黑糖地瓜圓 黑糖、地瓜、地瓜圓	5.5	2.5	2	2.9	753	293	
17	二	有機白米飯 有機白米	地瓜燒雞 雞肉、地瓜、蔬菜(煮)	番茄豆腐 番茄、※豆腐(炒)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	海芽蔬菜湯 海帶芽、蔬菜	鮮 奶	5.2	2.5	2	2.8	728	302
19	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	◆★鹽酥魚 X3 ※魚肉(炸)	甜蔥燒肉 洋蔥、豬肉、蔬菜(炒)	香拌芽菜 豆芽菜、蔬菜、※豆干(炒)	有機 蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、豬肉	5	2.5	2	2.9	718	274	
23	一	義大利 奶香鮮蔬麵 ※麵、洋蔥、玉米、蔬菜、 ※奶粉	岩燒雞肉 雞肉、杏鮑菇、蔬菜(煮)	◎★搖搖薯球 X5 ※薯球(炸)	香菇花椰菜 花椰菜、香菇(炒)	有機 蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	5.8	2.5	2	2.9	774	272	
24	二	有機白米飯 有機白米	瓜仔肉醬 絞肉、蔬菜、※豆干(煮)	翅小腿 X2 翅小腿(油)	紅絲津白 白菜、紅蘿蔔(煮)	有機 蔬菜	洋芋小排湯 馬鈴薯、小排	履 歷 豆 漿	5.2	2.5	2	2.8	728	283
26	四	糙米飯 白米、糙米	照燒薄肉片 豬肉、洋蔥、蔬菜、柴魚(炒)	韓式年糕雞 蔬菜、年糕、雞肉(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片	水 果	5.5	2.5	2	2.8	749	295
30	一	麥片飯 白米、※麥片	和風燒肉 豬肉、蔬菜(炒)	海帶滷蛋 X1 海帶、蛋(油)	金菇扁蒲 金針菇、扁蒲(炒)	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、洋蔥、※柴魚	鮮 奶	5.2	2.5	2	2.9	732	281
31	二	有機白米飯 有機白米	蠔油香菇雞 雞肉、香菇、蔬菜(煮)	鮮瓜肉片 鮮瓜、肉片、蔬菜(炒)	豆香鮮蔬 ※豆皮、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	元氣雞湯 雞肉、蔬菜	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)			
豆類及豆製品 0次	魚及海鮮 1次	肉 5次	豬 5次	肉 5次	生 12次	鮮 0次	食 魚 品 類 物	調 理 食 品 類 物	加 工 食 品 類 物	其 他 品	★ 油炸品 4次	甜 湯 2次
麵筋 0次	及 0次	0次	及 0次	0次	0次	0次	魚 0次	肉 0次	其 他 2次			