



# 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)

豬肉  
產地臺灣

## 112 年 11 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		午餐 總量 (g)	豆 腐 (g)	蔬 菜 (g)	油 脂 (g)	熱 量 (kcal)	鈉 質 (mg)
1	三	白米飯 白米	骰子豬肉 豬肉、滷油豆腐、蔬菜(燒)	紅燒魚 ※魚丁、馬鈴薯、蔬菜(炒)	豆芽三絲 豆芽、紅蘿蔔、木耳(炒)	蔬菜	藥膳排骨湯 蔬菜、小排		5.3	2.5	2	2.8	805	252
2	四	白米飯 白米	茄汁雞肉 雞肉、蔬菜(燴)	古早味燉肉 豬肉、滷豆輪、蔬菜(燴)	滷白菜 白菜、蔬菜、※蝦米(燴)	有機蔬菜	九份芋圓湯 芋圓、地瓜圓	履歷 豆漿	5.5	2.5	2	2.9	823	236
3	五	西西里肉醬 義大利麵 ※義大利麵、蕃茄、絞肉、蔬菜	風味雞排 X1 雞排(油)	★炸薯球 X4 ※薯球(炸)	蒜香花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	蔬菜	西式濃湯 馬鈴薯、蔬菜		5.5	2.5	2	2.8	819	264
6	一	蔬食日燕麥飯 白米、※燕麥	印度咖哩雞 馬鈴薯、蔬菜、雞肉(煮)	★香酥玉米餅 X1 ※玉米餅(炸)	什錦蔬菜 蔬菜、敏豆、彩椒(炒)	有機蔬菜	鄉村蔬菜湯 番茄、蔬菜	水果	5.5	2.5	2	2.9	823	235
7	二	有機白米飯 有機白米	打拋豬肉 豬肉、蕃茄、蔬菜(炒)	翅小腿 X2 翅小腿(油)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	海芽豆腐湯 蔬菜、海帶芽、※豆腐		5	2.5	2	2.8	784	292
8	三	白米飯 白米	爆炒魚丁 魚丁、蔬菜(炒)	家常炒肉片 ※油豆腐、豬肉、蔬菜(炒)	海帶三絲 海帶、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜、排骨		5	2.5	2	2.8	784	273
9	四	嘉義雞絲飯 白米、雞肉	洋蔥豬柳 豬肉、洋蔥、蔬菜(炒)	蘿蔔燒雞 蘿蔔、蔬菜、雞肉(煮)	鍋燒白菜 白菜、木耳、豆皮(燒)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片		5.5	2.5	2	2.9	823	283
10	五	麥片飯 白米、※麥片	三杯雞 雞丁、米血、蔬菜(炒)	肉燥薯丁 馬鈴薯、蔬菜、絞肉(炒)	炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	第一麵線羹 麵線、蔬菜		5.5	2.5	2	2.8	818.5	293
13	一	芝麻飯 白米、※芝麻	莎莎嫩雞 雞肉、蕃茄、蔬菜(煮)	烤魷魚丸 X2 ※魷魚丸(烤)	木耳高麗 高麗菜、木耳、蔬菜(炒)	有機蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜		5.3	2.5	2	2.9	809	303
14	二	有機白米飯 有機白米	野菜豬肉燒 豬肉、蔬菜(煮)	菇菇雞肉井 雞肉、蔬菜、鮮菇(煮)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(炒)	有機蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓	鮮奶	5.3	2.5	2	2.9	809	243
15	三	白米飯 白米	五香雞肉 雞肉、蔬菜(炒)	雙色肉絲 肉絲、蔬菜(炒)	紅蘿炒瓜 鮮瓜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、※豆腐		5.3	2.5	2	2.9	809	292
16	四	糙米飯 白米、糙米	乾燒豬排 X1 豬排(燒)	紐澳良魚丁 ※魚丁、※豆腐、蔬菜(煮)	蒜香花椰 花椰菜、蒜頭(炒)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜		5.5	2.5	2	2.8	819	254
17	五	DIY 味噌拉麵 (海芽豆芽) (請帶碗盛裝) ※麵條、海芽、豆芽	★脆皮卡拉雞柳 X2 雞柳(炸)	玉米肉末 玉米、絞肉(炒)	五香滷蛋 X1 ※蛋(油)	蔬菜	豚骨味噌湯 豬肉、馬鈴薯、洋蔥		5.3	2.5	2	2.9	809	232
20	一	蔬食日麥片飯 白米、※麥片	咖哩雞 馬鈴薯、雞肉、蔬菜(煮)	塔香豆包 ※豆包、九層塔(煮)	什錦大瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	地瓜湯圓 地瓜、湯圓		5.5	2.5	2	2.8	819	211
21	二	有機白米飯 有機白米	瓜仔肉燥 豬肉、豆干、脆瓜(油)	★麥克雞塊 X3 雞塊(炸)	炒花椰菜 花椰菜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔、香菇、帶骨雞肉	水果	5.1	2.5	2	3	800	222
22	三	白米飯 白米	蒜泥白肉 肉片、薑、蒜(煮)	鮮蔬魷魚 鮮蔬、※豆腐、※魷魚(炒)	芝麻敏豆 敏豆、※芝麻(炒)	蔬菜	鮮蔬河粉湯 蔬菜、河粉		5.5	2.5	2	2.8	819	219
23	四	香鬆拌飯 白米、香鬆	◆糖醋魚 X3 ※魚丁(過油-燴)	白玉燒肉 蘿蔔、蔬菜、豬肉(油)	蔬菜炒肉絲 蔬菜、肉絲(炒)	有機蔬菜	日式豆腐湯 ※豆腐、蔬菜		5.5	2.5	2	2.9	823	208
24	五	三穀飯 白米、三穀米	韓式馬鈴薯燉肉 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(油)	香料燒雞肉 雞肉、蔬菜(燒)	DIY 拌菜 豆芽、※豆干、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜小排湯 蔬菜、小排		5.3	2.5	2	2.9	809	281
27	一	野菇白醬 義大利麵 ※義大利麵、鮮菇、蔬菜	迷迭香燒雞 雞肉、蔬菜(燒)	★薯條 X4 ※薯條(炸)	西式彩蔬肉絲 甜椒、蔬菜、肉絲(炒)	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯	鮮奶	5.5	2.5	2	2.9	823	301
28	二	有機白米飯 有機白米	蔥燒雞 雞丁、蔬菜(燒)	咖哩魚 ※魚肉、蔬菜、※豆腐(煮)	蒜香甘藍 高麗菜、紅蘿蔔、蒜頭(炒)	有機蔬菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、排骨		5	2.5	2	2.8	784	268
29	三	白米飯 白米	蜜汁豬肉 ※豬肉、蔬菜(油)	起司馬鈴薯雞 馬鈴薯、雞肉、※起司、蔬菜(炒)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽三絲湯 海帶芽、蔬菜		5.3	2.5	2	2.8	805	273
30	四	糙米飯 白米、糙米	無錫排骨 肉丁、小排、蔬菜(炒)	糖醋雞丁 雞丁、蔬菜(煮)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	有機蔬菜	仙草 QQ 圓 仙草、QQ 圓		5.5	2.5	2	2.9	823	293

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。

主菜	菜類	種類	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	魚及豆製品	肉類	生鮮食材	加工肉類	油、炸品、甜
0次	2次	10次	22次	2次	5次

請各位同學先將主食的拉麵中放入碗中  
加少許海帶芽、豆芽、滷蛋等配料，  
再將味噌湯加入拉麵中，  
即可完成一碗美味的 DIY 拉麵~

