



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 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 | 全穀 雜糧 量/份 | 豆 漿/份 | 蔬 菜/份 | 油 脂/份 | 熱 量/大 卡 | 鈣 量/mg |
|----|---|--|-------------------------|----------------------------|------------------------|----------|---------------------|-----------------|----------|----------|----------|---------------|-----------|
| 1 | 三 | 白米飯 白米 | 殷子豬肉 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(增) | 古早味燉肉 豬肉、※豆輪、蔬菜(滷) | 滷白菜 白菜、蔬菜、※蝦米(滷) | 有機 蔬菜 | 九份芋圓湯 芋圓、地瓜圓 | 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 | 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) | 菇菇雞肉丼 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 | 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) | 紅蘿蔔炒瓜 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 | ★脆皮卡啦雞柳 X2 雞柳(炸) | 玉米肉末 玉米、絞肉(炒) | 五香滷蛋 X1 ※蛋(滷) | 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 | 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 | 819.0 | 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 | 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 種 類 | (次 / 月) | | 主 食 材 料 | 特 性 分 析 | (次 / 月) | 副 食 材 料 | 分 析 | (次 / 月) | 其 他 分 析 | (次 / 月) | |
|----------------------------|-----------|----|------------------|------------------|-----------|------------------|------------------|------------------|------------------|-------------|----|
| 豆 類 及 豆 製 品 | 0次 | 2次 | 肉 及 海 鮮 | 豬 肉 | 10次 | 10次 | 生 鮮 食 材 | 調 理 食 品 | 加 工 食 材 | 油 炸 品 | 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~

