



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)



113 年 1 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/份	魚肉類/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡	鈣質/毫克	
2	二	有機白米飯 有機白米	豬肉壽喜燒 豬肉、白菜、蔬菜(煮)	◎鮮蔬福州丸 X1 ※福州丸(含魚漿)、玉米、紅蘿蔔(煮)	彩椒鮮蔬 彩椒、蔬菜(炒)	有機蔬菜	冬瓜糖山粉圓 山粉圓、冬瓜糖	5.5	2.5	2	2.8	749	262	
3	三	白米飯 白米	宮保雞丁 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、花生(炒)	肉絲豆干 ※豆干、肉絲、蔬菜(炒)	冬瓜燒 冬瓜、薑絲(煮)	蔬菜	洋蔥仁小排湯 洋蔥仁、小排	5.3	2.5	2	2.9	739	273	
4	四	奶香鮮蔬 義大利麵 ※義大利麵、蔬菜、※奶粉 翅腿(滷)	義式翅腿 X2	★薯條 X4 ※薯條(炸)	香菇花椰 香菇、花椰菜(煮)	有機蔬菜	玉米洋芋湯 玉米粒、馬鈴薯、洋蔥	水果	5.5	2.2	2	3	735	240
5	五	燕麥飯 白米、※燕麥	蒜泥白肉 豬肉(煮)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	翠炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	香菇雞湯 雞丁、香菇、蔬菜	5	2.5	2	2.8	714	265	
8	一	蔬食日 小米飯 白米、小米	蜜汁肉醬地瓜 豬肉、地瓜、蔬菜(煮)	和風蒸蛋 蛋、海帶芽(蒸)	紅絲敏豆 敏豆、紅蘿蔔(煮)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	5.3	2.5	2	3	744	251	
9	二	有機白米飯 有機白米	◆紅燒魚 (生鮮)※魚肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	醬爆肉絲 肉絲、※豆干、蔬菜(炒)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	鮮奶	5.2	2.5	2	2.9	732	242
10	三	白米飯 白米	蔥油雞 雞肉、蔬菜(煮)	◎獅子頭 X1 ※獅子頭、蔬菜(煮)	鍋燒白菜 大白菜、蔬菜(煮)	蔬菜	玉米排骨湯 小排、玉米段	5.2	2.5	2	2.8	728	241	
11	四	第一擔仔麵 ※麵條、豆芽	鐵路豬排 X1 ※豬排(滷)	古早味肉燥滷蛋 X1 ※蛋、絞肉、蔬菜(滷)	蒜香花椰 花椰菜、紅蘿蔔、蒜(煮)	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	5.5	2.5	2	2.9	753	255	
12	五	糙米飯 白米、糙米	和風咖哩雞 雞丁、馬鈴薯、蔬菜(煮)	豚香鮮蔬 豬肉、蔬菜(炒)	鮮菇蔬菜 鮮菇、蔬菜(煮)	蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片	5.5	2.5	2	2.9	753	293	
15	一	紅藜飯 白米、紅藜	香料岩燒雞塊 雞肉、蔬菜(燒)	油腐燉肉 ※豆腐、肉丁、蔬菜(滷)	紅絲鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜	5	2.5	2	2.8	714	289	
16	二	有機白米飯 有機白米	京醬豬柳 豬柳、蔬菜(炒)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	芝麻敏豆 敏豆、※芝麻(炒)	有機蔬菜	海芽湯 海帶芽、薑	水果	5	2.5	2	2.9	718	287
17	三	白米飯 白米	韓風燉排骨 豬肉、小排、馬鈴薯、蔬菜(煮)	★洋釀翅腿 X1 翅小腿(炸-燒)	韓式拌菜 豆芽菜、紅蘿蔔、蔬菜(煮)	蔬菜	嫩豆腐湯 蔬菜、※豆腐	履歷豆漿	5	2.5	2	3	723	261
18	四	糙米飯 白米、糙米	★富貴糖醋魚 ※魚肉、洋蔥、彩椒(炸-燒)	御品佛跳牆 白菜、豬肉、蔬菜、芋頭(滷)	油悶筍絲 筍絲、紅蘿蔔、木耳(煮)	有機蔬菜	月圓人團圓 黑糖、麥片、湯圓	履歷豆漿	5.5	2.5	2	3	758	272
19	五	芝麻飯 白飯、※芝麻	納福麻油雞 雞肉、蔬菜(煮)	◎虱目魚輪捲 X1 ※虱目魚黑輪(煮)	彩椒花椰 彩椒、花椰菜(炒)	蔬菜	鮮蔬小排湯 小排骨、蔬菜	★油炸品	5	2.5	2	2.8	714	251

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。※表示過敏原◆表示獎勵金生鮮魚

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)	
豆類及豆筋 製品	魚及海 肉	豬 肉	雞 肉	生 鮮 食 材	調 理 食 品	加 工 食 品	其 他	○ 魚 肉 類	魚 肉	肉 類	其 他	★ 油 炸 品	甜 湯

玉米筍和玉米

有關係嗎？

