



# 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2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 每碗/份	魚肉蛋 每碗/份	蔬菜 每碗/份	油脂 每碗/份	熱量 /大卡	鈣質 /mg
16	五	白米飯 白米	奶香咖哩雞 雞肉、紅蘿蔔、南瓜、※奶粉(煮)	蔬菜豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	魚丸湯 ※魚丸、芹菜		5.3	2.5	2	2.8	735	276
17	六	糙米飯 白米、糙米	★日式炸豬排 X1 ※豬排(炸)	和風黑醋炒雞肉 馬鈴薯、雞丁、蔬菜(煮)	雙色敏豆 敏豆、蔬菜(炒)	有機蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、豬肉		5.2	2.5	2	2.9	732	247
19	一	小米飯 白米、小米	香料燉雞 雞肉、南瓜、蔬菜(燉)	螞蟻上樹 冬粉、絞肉、蔬菜(炒)	彩椒花椰 彩椒、花椰菜(炒)	有機蔬菜	歐風蔬菜湯 番茄、蔬菜		5.5	2.3	2	2.9	738	248
20	二	有機白米飯 有機白米	香菇肉燥 絞肉、香菇、洋蔥(炒)	★鹽酥雞 X3 ※雞丁(炸)	黑蠔菇白菜 白菜、紅蘿蔔、有機黑蠔菇(燉)	有機蔬菜	鮮菇洋芋湯 鮮菇、馬鈴薯		5.3	2.5	2	3	744	242
21	三	白米飯 白米	◆茄汁鮮魚 ※(生鮮)魚肉、※豆腐、蔬菜(煮)	洋蔥炒蛋 ※蛋、洋蔥、蔬菜(炒)	木耳鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔、木耳(煮)	蔬菜	香菇雞湯 香菇、蔬菜、雞丁	履歷豆漿	5	2.5	2	2.8	714	263
22	四	招牌雞肉飯 白米、雞肉	香滷雞翅 X1 雞翅(滷)	關東煮 蘿蔔、※油豆腐、※魚輪(燒)	紅絲高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 海芽、蔬菜	乳品	5	2.5	2	2.8	714	281
23	五	燕麥飯 白米、※燕麥	蒜香骰子豬 豬肉、蔬菜(燒)	奶香燉雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉(煮)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(煮)	蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片		5.5	2.5	2	2.8	749	293
26	一	義大利 番茄肉醬麵 ※義大利麵、蔬菜、番茄	香滷雞排 X1 雞排(滷)	★炸薯條 X5 ※薯條(炸)	玉筍花椰 玉米筍、花椰菜(炒)	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯、洋蔥		5.5	2.3	2	3	743	241
27	二	有機白米飯 有機白米	蜜汁肉片 肉片、蔬菜(炒)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、蔬菜(炒)	鮮菇燴瓜 鮮菇、鮮瓜、蔬菜(燴)	有機蔬菜	鮮蔬小排湯 小排骨、蔬菜	水果	5.3	2.5	2	2.9	739	243
28	三	和 平 紀 念 日												
29	四	糙米飯 白米、糙米	蔥爆豬柳 豬肉、洋蔥、蔬菜(炒)	雞汁豆腐煲 ※豆腐、雞絞肉、蔬菜(煮)	紅絲津白 紅蘿蔔、大白菜(炒)	有機蔬菜	地瓜西米露 地瓜、西谷米		5.5	2.5	2	2.8	749	255

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 製 品	0次	生 鮮 食 材	加 工 食 品	★ 油 炸 品 甜 湯
魚 及 海 肉 鮮	1次	調 理 食 品	◎ 魚 工 肉 類 其 他	
豬 肉 雞 肉	5次	0次	1次	3次
	4次	10次		2次

