



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)

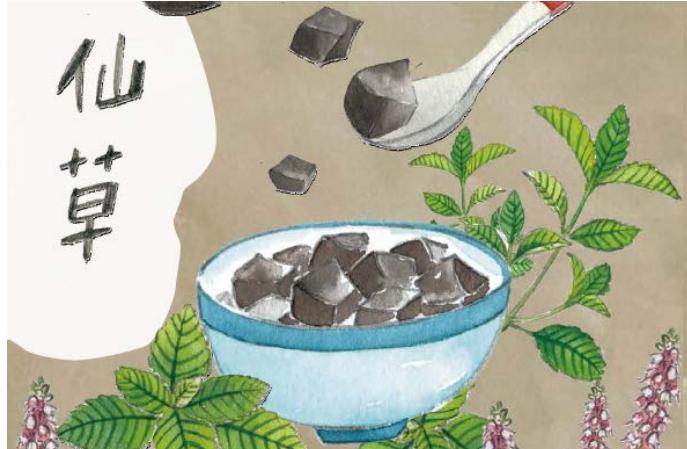
豬肉
產地臺灣

113 年 3 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	全穀根莖 豆類/魚肉 蔬菜/份	豆蛋 魚肉/份	油 脂/份	熱量 大卡	鈣質 mg
4	一	燕麥飯 白米、※燕麥	香料雞排 X1 雞排(滷)	鮑菇炒蛋 ※蛋、杏鮑菇、蔬菜(炒)	鮮蔬豆包 ※豆包、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	水 果	5 2.5	2 2.5	700	255
5	二	有機白米飯 白米	泰式打拋豬 蕃茄、洋蔥、豬肉(炒)	★麥克雞塊 X3 ※雞塊(炸)	什錦翠瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞骨丁	水 果	5 2.5	2 2.5	700	242
7	四	糙米飯 糙米、白米	◆紐澳良魚丁 (生鮮)※魚肉、※豆腐、蔬菜(炒)	乾燒雞肉 雞丁、※毛豆、馬鈴薯(燒)	豆酥甘藍 高麗菜、蔬菜、※豆酥(炒)	有機 蔬菜	燒仙草 仙草、綜合圓	水 果	5.5 2.5	2 2.5	735	276
11	一	芝麻香飯 白米、※芝麻	★鹽酥雞 X3 ※雞肉(炸)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蔬菜、※蛋(炒)	肉香芽菜 豆芽菜、蔬菜、肉絲(炒)	有機 蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、※豆腐	乳 品	5 2.5	2 2.5	700	266
12	二	有機白米飯 白米	招牌控肉 豬肉、筍絲、蔬菜(炒)	玉筍炒雞 雞肉、玉米筍、蔬菜(炒)	蔬菜粉絲煲 蔬菜、冬粉(炒)	有機 蔬菜	冬瓜糖山粉圓 冬瓜糖、山粉圓	水 果	5.5 2.5	2 2.5	735	245
14	四	嘉義雞絲飯 雞肉絲、白米	香滷豬排 X1 ※豬排(滷)	★酥炸玉米餅 X1 ※玉米餅(炸)	綜合滷味 海帶、※油豆腐、蘿蔔(滷)	有機 蔬菜	珍菇蔬菜湯 金針菇、蔬菜	水 果	5.2 2.5	2 2.5	714	276
18	一	麥片飯 白米、※麥片	芝香雞肉 雞肉、蔬菜、※芝麻(燒)	茄汁燒豬 豬肉、蔬菜(燒)	冬瓜海帶麵輪 冬瓜、海帶、※麵輪(炒)	有機 蔬菜	山藥雞湯 山藥、馬鈴薯、雞丁	水 果	5.2 2.5	2 2.5	714	248
19	二	有機白米飯 白米	咖哩豬 馬鈴薯、洋蔥、豬肉、蔬菜(炒)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、※毛豆(炒)	蒜香高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	鮮蔬小排湯 蔬菜、小排	豆 漿	5.5 2.5	2 2.5	735	241
21	四	鮮菇白醬 義大利麵 ※麵、鮮菇、蔬菜、洋蔥	蜜汁豬排 X1 豬排(滷)	★薯條 X5 ※薯條(炸)	雙色花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	羅宋湯 蕃茄、洋蔥、蔬菜、絞肉	水 果	5.5 2.5	2 2.5	735	240
25	一	燕麥飯 白米、※燕麥	蒜泥白肉 豬肉、蒜、薑(煮)	生炒鮮魷魚 ※統魚、蔬菜(炒)	香滷白菜 白菜、蔬菜(滷)	有機 蔬菜	地瓜西米露 西谷米、地瓜	水 果	5.5 2.5	2 2.5	735	253
26	二	有機白米飯 白米	香滷翅膀 X2 翅膀(滷)	西式燉肉 豬肉、蔬菜、馬鈴薯(煮)	鮮瓜針菇 鮮瓜、金針菇、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	和風味噌湯 ※豆腐、蔬菜	乳 品	5.3 2.5	2 2.5	721	262
28	四	DIY 炸醬麵 ※麵條、蔬菜	★韓式糖醋肉 豬肉、蔬菜(過油-燴)	魚輪卷 X1 ※虱目魚輪卷(煮)	第一炸醬 絞肉、洋蔥、※豆干(炒)	有機 蔬菜	薑絲海帶湯 海帶芽、薑絲	水 果	5.5 2.5	1.8 2.5	730	291

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 類 及 豆 類 筋 製 品	種 類 (次 / 月)	主 菜 食 材 特 性 分 析 (次 / 月)			副 菜 食 材 特 性 分 析 (次 / 月)			其 他 分 析 (次 / 月)		
		生 鮮 食 材	調 理 食 品	加 工 食 品	加 工 食 品	肉 類	其 他	油 炸 品	甜 湯	
0次	1次	7次	4次	12次	0次	2次	2次	5次	3次	



類別：特用作物-清涼飲料類
學名：Mesona procumbens Hensl.
英名：Mesona、Chinese mesona、Hsian-tsao
別名：涼粉草(中國通稱)、仙人草、仙人凍、仙草凍、仙草乾、仙草舅、田草、洗草、薪草

分類：唇形科(Lamiaceae)仙草屬(Platostoma)

- A 仙草正確
- B 仙草莖方形、葉對生
- C 仙草一葉一門生長形
- D 仙草葉收縮縮情形(廣告請參照提供)

主要
特徵

仙草為一年生植物，生長習性為匍匐地面或半直立生長。葉片單葉對生，葉緣鋸齒狀，顏色有黃綠、淡綠或濃綠色，覆有絨毛；另因薄荷也是唇形科植物，兩者的葉片外形極為相似，但新鮮仙草植株並未像薄荷具有直接香氣，需要經過曝曬乾燥；莖呈方形，枝條對生，由綠色、淡紫至深紫紅色；花朵為輪生緊繖花序，花穗呈白色或淡紫色，每年約9月至2月開花，形似九層塔的花。