



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)

陳品靜



113 年 4 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 類/份	豆類 類/份	蔬菜 類/份	油脂 類/份	蛋類 類/份	鈣質 /mg
1	一	糙米飯 白米、糙米	豆干滷肉 ※豆干、豬肉、蔬菜(油)	蔬菜燒雞 蔬菜、雞肉(炒)	絲瓜粉絲 絲瓜、蔬菜、冬粉(炒)	有機蔬菜	結頭菜雞湯 結頭菜、蔬菜、雞骨丁		5.5	2.5	2	2.7	744	275
2	二	有機白米飯 有機白米	打拋豬肉 絞肉、番茄、蔬菜(炒)	雞絲芽菜 雞肉絲、豆芽菜、蔬菜(炒)	珍菇蘿蔔 蘿蔔、鮮菇、※毛豆(炒)	有機蔬菜	QQ 山粉圓 QQ 圓、山粉圓	乳品	5.5	2.5	2	2.8	749	260
3	三	白米飯 白米	起司洋芋雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉、※起司(炒)	★香酥魚排 X1 ※魚肉(炸)	蒜香高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、海帶芽		5.3	2.5	2	2.8	735	242
8	一	燕麥飯 白米、※燕麥	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、※毛豆(炒)	起司雞肉煲 雞絞肉、馬鈴薯、洋蔥(煮)	紅絲津白 大白菜、紅蘿蔔、※豆包(炒)	有機蔬菜	蔬菜九湯 蔬菜、素丸		5.3	2.5	2	2.9	739	241
9	二	有機白米飯 有機白米	蒜泥白肉 豬肉、蒜(煮)	鮑菇燒雞 雞肉、杏鮑菇、蔬菜(炒)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔、蔬菜、雞骨丁		5	2.5	2	2.8	714	260
10	三	白米飯 白米	鐵板燒雞 雞肉、蔬菜(炒)	蔬菜炒肉絲 肉絲、刈薯、蔬菜(炒)	芝香海帶 海帶、※芝麻(炒)	蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、※豆腐		5	2.5	2	2.8	714	244
11	四	西西里義大利麵 ※麵、蔬菜、絞肉、玉米	香滷豬排 X1 ※豬排(油)	★薯球 X4 ※薯球(炸)	翠炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜	水果	5.5	2.5	2	3	758	258
12	五	糙米飯 白米、糙米	日式雞肉燒 雞肉、洋蔥、馬鈴薯、蔬菜(炒)	骰子豬肉 豬肉、※油豆腐(燒)	和風鮮蔬煮 結頭菜、香菇、蔬菜(燒)	蔬菜	綠豆西米露 綠豆、西米露		5.5	2.5	2	2.7	744	287
15	一	小米飯 白米、小米	泰式風味雞 雞肉、蔬菜(炒)	豚香豆腐 ※豆腐、絞肉、蔬菜(炒)	香拌芽菜 豆芽菜、木耳、韭菜、※香油(炒)	有機蔬菜	蔬菜排骨湯 蘿蔔、蔬菜、小排		5	2.5	2	2.8	714	281
16	二	有機白米飯 有機白米	BBQ 風味翅腿 X2 翅腿(油)	彩蔬炒蛋 ※蛋、蔬菜(炒)	香菇高麗 高麗菜、香菇、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、薑絲、※豆腐		5.2	2.5	2	2.8	728	265
17	三	白米飯 白米	壽喜燒豬 豬肉、蔬菜(炒)	脆皮蝦捲 X1 ※蝦捲(烤)	蒲瓜雙色 蒲瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮蔬玉米湯 玉米、蔬菜		5.3	2.5	2	2.8	735	301
18	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	★香酥魚 X3 (生鮮) ※魚肉(炸)	田園雞茸 玉米、雞絞肉、※毛豆(炒)	豆干敏豆 敏豆、※豆干(炒)	有機蔬菜	黑糖地瓜圓 地瓜、地瓜圓	乳品	5.5	2.5	2	3	758	255
19	五	麥片飯 白米、※麥片	三杯雞 雞肉、米血、蔬菜(炒)	生炒魷魚圈 魷魚、蔬菜(炒)	蘿蔔鮑菇 蘿蔔、杏鮑菇、蔬菜(炒)	蔬菜	大黃瓜雞湯 大黃瓜、雞丁		5	2.5	2	2.8	714	275
22	一	芝麻香飯 白飯、※芝麻	香鬆蒸蛋 蛋、香鬆(蒸)	蜜汁地瓜燒豬 豬肉、地瓜、蔬菜(炒)	海帶油腐 ※油豆腐、海帶(炒)	有機蔬菜	八寶粥 桂圓、黑糯米、花豆、麥片、蓮子、薏仁		5.5	2.5	2	2.7	744	293
23	二	西班牙燉飯 (有機白米飯) 有機白米、蔬菜	歐風燉肉 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(燉)	★麥克雞塊 X2 ※麥克雞塊(炸)	歐風什錦蔬菜 鮮瓜、茄子、蔬菜(炒)	有機蔬菜	雙菇湯 香菇、金針菇、蔬菜	豆漿	5	2.5	2	2.8	714	283
24	三	白米飯 白米	瓜仔肉燥 絞肉、脆瓜、蔬菜(油)	芝麻乾燒雞肉 雞肉、蔬菜、※芝麻(燒)	雙色大瓜 大黃瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	馬鈴薯排骨湯 馬鈴薯、小排骨		5.3	2.5	2	2.8	735	271
25	四	燕麥飯 白米、※燕麥	BBQ 雞排 X1 雞排(油烤)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	蔬菜豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(炒)	有機蔬菜	芹香米粉湯 米粉、芹菜		5.5	2.5	2	2.7	744	245
26	五	糙米飯 白米、糙米	乾燒豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜(燒)	蔬菜炒雞肉 ※雞柳、敏豆(炒)	鮮菇什錦燒 鮮菇、蔬菜、※黑輪(炒)	蔬菜	大滷湯 ※豆腐、蔬菜		5	2.5	2	2.7	709	241
29	一	白醬鮮蔬義大利麵 蔬菜、※麵	嫩汁豬排 X1 豬排(油)	★薯條 X4 ※薯條(炸)	雙色花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	歐風羅宋湯 蔬菜、番茄、絞肉		5.5	2.5	2	2.7	744	293
30	二	有機白米飯 有機白米	蔥燒魚 ※魚肉、蔥、蔬菜、※豆腐(煮)	蔬菜炒雞丁 蔬菜、雞丁(炒)	翠炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	鮮瓜蔬菜湯 鮮瓜、蔬菜	水果	5	2.5	2	2.8	714	283

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	副菜	湯品	其他
豆類 0次	魚類 2次	肉類 9次	肉類 8次
生鮮食材 20次	調理食品 0次	加工食品 5次	其他 3次
魚類 5次	肉類 3次	油類 5次	甜品 4次