



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 9 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		全糖 綠糖 份	五香 肉類 份	蔬 菜 份	油 脂 份	熱 量 /大 卡	鈉 /mg
2	一	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	三杯雞 <small>雞丁、馬鈴薯、蔬菜(炒)</small>	玉米炒蛋 <small>玉米、蔬菜、※蛋(炒)</small>	韭菜豆芽 <small>豆芽菜、蔬菜、肉絲(炒)</small>	有機 蔬菜	竹筍湯 竹筍		5.2	2.5	2	2.7	793	250
3	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	印尼沙嗲肉片 <small>肉片、蔬菜(炒)</small>	★香酥雞塊 X3 <small>麥克雞塊(炸)</small>	西式燉菜 <small>南瓜、蔬菜、杏鮑菇(煮)</small>	有機 蔬菜	冬瓜糖山粉圓 山粉圓、冬瓜糖		5.5	2.5	2	2.7	814	305
5	四	DIY 烏龍麵 <small>※烏龍麵、蔬菜</small>	日式風味豬排 X1 <small>※豬排(油)</small>	咖哩雞蓉醬 <small>雞絞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)</small>	香菇花椰 <small>香菇、花椰菜(炒)</small>	有機 蔬菜	日式豆腐湯 蔬菜、※豆腐	水果	5.2	2.5	2	3	807	272
9	一	麥片飯 <small>白米、※麥片</small>	腰果玉米雞 <small>雞絞肉、玉米、蔬菜、※腰果(炒)</small>	番茄炒蛋 <small>※蛋、番茄(炒)</small>	芝麻海帶 <small>海帶、※芝麻(煮)</small>	有機 蔬菜	黑糖地瓜圓 地瓜圓、地瓜、黑糖		5.5	2.5	2	2.9	823	303
10	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	泰式打拋豬 <small>豬肉、蕃茄、蔬菜(炒)</small>	BBQ 翅小腿 X2 <small>翅小腿(油)</small>	木耳鮮瓜 <small>鮮瓜、木耳、蔬菜(炒)</small>	有機 蔬菜	珍菇蔬菜湯 金針菇、蔬菜	乳品	5	2.5	2	2.9	788	241
12	四	西西里肉醬 義大利麵 <small>※麵、番茄、洋蔥、絞肉</small>	迷迭香雞排 X1 <small>雞肉(油)</small>	★薯條 X4 <small>※薯條(炸)</small>	紅絲花椰 <small>花椰菜、紅蘿蔔(炒)</small>	有機 蔬菜	南瓜湯 洋蔥、南瓜、馬鈴薯		5.5	2.5	2	3	828	261
16	一	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	日式壽喜燒 <small>肉片、蔬菜(煮)</small>	鮮瓜燒雞 <small>鮮瓜、蔬菜、雞肉(炒)</small>	三鮮白菜 <small>白菜、蔬菜(炒)</small>	有機 蔬菜	味噌蔬菜湯 蘿蔔、蔬菜	水果	5	2.5	2	2.8	784	251
17	二	中秋節快樂												
19	四	嘉義雞肉飯 <small>雞肉絲、白米</small>	鮮魚匯炒 <small>※魚肉、蔬菜(炒)</small>	豆干滷蛋 X1 <small>※蛋、※豆干(油)</small>	翠炒高麗 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>	有機 蔬菜	仙草綜合圓 仙草、綜合圓		5.5	2.5	2	2.9	823	275
23	一	白醬鮮菇麵 <small>※麵、鮮菇、玉米、洋蔥、 ※奶粉</small>	起司烘蛋 <small>※蛋、※起司、蔬菜(烤)</small>	肉絲花椰 <small>花椰菜、肉絲(炒)</small>	★薯球 X4 <small>※薯球(炸)</small>	有機 蔬菜	綠豆西米露 西谷米、綠豆		5.5	2.5	2	3	828	241
24	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	和風咖哩雞肉 <small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)</small>	洋蔥炒蛋 <small>※蛋、洋蔥、蔬菜(炒)</small>	有機菇炒肉絲 <small>有機菇、肉絲、蔬菜(炒)</small>	有機 蔬菜	鮮蔬排骨湯 鮮瓜、小排		5.2	2.5	2	2.9	802	245
26	四	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	★酥炸魚 X3 <small>※魚肉(炸)</small>	白菜燒肉 <small>肉片、白菜、蔬菜(炒)</small>	雙色豆段 <small>敏豆、蔬菜(炒)</small>	有機 蔬菜	玉米湯 玉米、蔬菜	乳品	5.5	2.5	2	2.7	814	269
30	一	芝麻飯 <small>白米、※芝麻</small>	乾燒雞丁 <small>雞丁、地瓜、蔬菜(燒)</small>	香菇玉米炒蛋 <small>※蛋、香菇、玉米(炒)</small>	翠炒高麗 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>	有機 蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、※豆腐		5.3	2.5	2	2.8	805	257
※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，※表示過敏源														
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	魚及海鮮	肉類	豬肉	生鮮食材	調理食品	加工肉類	其他	油炸品	甜品					
0次	2次	4次	5次	12次	0次	1次	2次	4次		4次				