



# 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	全穀 類 份 量 /大 卡	豆 類 肉 類 份 量 /大 卡	蔬 菜 份 量 /大 卡	油 脂 份 量 /大 卡	熱 量 /大 卡	鈣質 /mg
2	一	糙米飯 糙米、白米	三杯雞 雞丁、馬鈴薯、蔬菜(炒)	玉米炒蛋 玉米、蔬菜、※蛋(炒)	韭菜豆芽 豆芽菜、蔬菜、肉絲(炒)	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 有機白米	印尼沙嗲肉片 肉片、蔬菜(炒)	★香酥雞塊 X3 麥克雞塊(炸)	西式燉菜 南瓜、蔬菜、杏鮑菇(煮)	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 ※烏龍麵、蔬菜	日式風味豬排 X1 ※豬排(滷)	咖哩雞蓉醬 雞絞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	香菇花椰 香菇、花椰菜(炒)	有機 蔬菜	日式豆腐湯 蔬菜、※豆腐	5.2	2.5	2	3	807	272
9	一	麥片飯 白米、※麥片	腰果玉米雞 雞絞肉、玉米、蔬菜、※腰果(炒)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(煮)	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 有機白米	泰式打拋豬 豬肉、蕃茄、蔬菜(炒)	BBQ 翅小腿 X2 翅小腿(滷)	木耳鮮瓜 鮮瓜、木耳、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	珍菇蔬菜湯 金針菇、蔬菜	5	2.5	2	2.9	788	241
12	四	西西里肉醬 義大利麵 ※麵、番茄、洋蔥、絞肉	迷迭香雞排 X1 雞肉(滷)	★薯條 X4 ※薯條(炸)	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	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 糙米、白米	日式壽喜燒 肉片、蔬菜(煮)	鮮瓜燒雞 鮮瓜、蔬菜、雞肉(炒)	三鮮白菜 白菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	味噌蔬菜湯 蘿蔔、蔬菜	5	2.5	2	2.8	784	251
17	二	中秋節快樂											
19	四	嘉義雞肉飯 雞肉絲、白米	鮮魚匯炒 ※魚肉、蔬菜(炒)	豆干滷蛋 X1 ※蛋、※豆干(滷)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	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 ※麵、鮮菇、玉米、洋蔥、 ※奶粉	起司烘蛋 ※蛋、※起司、蔬菜(烤)	肉絲花椰 花椰菜、肉絲(炒)	★薯球 X4 ※薯球(炸)	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 有機白米	和風咖哩雞肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	洋蔥炒蛋 ※蛋、洋蔥、蔬菜(炒)	有機菇炒肉絲 有機菇、肉絲、蔬菜(炒)	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 糙米、白米	★酥炸魚 X3 ※魚肉(炸)	白菜燒肉 肉片、白菜、蔬菜(炒)	雙色豆段 敏豆、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	玉米湯 玉米、蔬菜	5.5	2.5	2	2.7	814	269
30	一	芝麻飯 白米、※芝麻	乾燒雞丁 雞丁、地瓜、蔬菜(燒)	香菇玉米炒蛋 ※蛋、香菇、玉米(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	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、鈣質之穀物、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 及 豆 製 品	魚 及 海 鮮	肉	豬 肉	生 鮮 食 材	調 理 食 品	加 魚 肉	工 食 品	副 食 品	其 他	油 炸 品	甜 湯		
0次	2次	4次	5次	12次	0次	1次	2次	4次		4次	4次		