



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 11 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 雜糧 每份 卡路里	豆製 蛋白 每份 卡路里	蔬果 每份 卡路里	油脂 每份 卡路里	鈣質 每份 卡路里	
4	一	燕麥飯 白米、※燕麥	印度咖哩雞 馬鈴薯、蔬菜、雞肉(煮)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米(炒)	什錦蔬菜 敏豆、玉米筍、彩椒(炒)	有機 蔬菜	地瓜圓湯 地瓜、地瓜圓	5.5	2.5	2	2.9	753 255	
5	二	有機白米飯 有機白米	打拋豬肉 豬肉、蕃茄、蔬菜(炒)	翅小腿 X2 翅小腿(滷)	炒有機杏鮑菇 杏鮑菇、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	海芽豆腐湯 蔬菜、海帶芽、※豆腐	5	2.5	2	2.8	714 272	
7	四	西西里肉醬 義大利麵 ※義大利麵、蕃茄、絞肉、玉米、蔬菜	香滷雞腿 X1 雞腿(油)	★炸地瓜薯條 X4 ※地瓜薯條(炸)	蒜香花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	洋芋蔬菜湯 蔬菜、馬鈴薯	5.5	2.5	2	3	758 243	
11	一	芝麻飯 白米、※芝麻	茄汁嫩雞 雞肉、蕃茄、馬鈴薯(煮)	蒸 蛋 ※蛋、蔬菜(蒸)	木耳高麗 高麗菜、木耳、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	鮮瓜小排湯 鮮瓜、小排	豆漿	5.3	2.5	2	2.9	739 303
12	二	有機白米飯 有機白米	野菜豬肉燒 豬肉、蔬菜(煮)	菇菇雞肉丼 雞肉、蔬菜、鮮菇(煮)	肉香豆段 敏豆、※絞肉(炒)	有機 蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓、冬瓜糖	5.4	2.5	2	2.9	746 243	
14	四	糙米飯 白米、糙米	乾燒豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜(燒)	蒲燒鯛魚 X1 鯛魚(烤)	豆芽三色 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	有機 蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	乳品	5	2.5	2	2.8	714 254
18	一	麥片飯 白米、※麥片	咖哩雞 南瓜、雞肉、蔬菜(煮)	蔬菜肉丸子 X1 ※獅子頭、洋蔥、番茄、蔬菜(煮)	什錦大瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	日式豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	5.3	2.5	2	2.8	735 265	
19	二	有機白米飯 有機白米	瓜仔肉燥 豬肉、※豆干、脆瓜(油)	★麥香雞堡排 X1 ※雞香雞堡(炸)	雙色白菜 白菜、紅蘿蔔、木耳(滷)	有機 蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔、香菇、雞丁	5	2.5	2	2.9	718 272	
21	四	嘉義雞絲飯 白米、雞肉	◆★香酥魚 X3 ※(生鮮)魚丁(炸)	蘿蔔燒肉 蘿蔔、蔬菜、豬肉(滷)	炒花椰菜 花椰菜、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	仙草 QQ 圓 仙草、QQ 圓	水果	5.5	2.5	2	2.9	753 268
25	一	校慶補假											
26	二	有機白米飯 有機白米	蔥燒雞 雞丁、蔬菜、蔥(燒)	咖哩魚 ※魚肉、蔬菜、※豆腐(煮)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(炒)	有機 蔬菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、排骨	乳品	5	2.5	2	2.8	714 298
28	四	糙米飯 白米、糙米	無錫排骨 肉丁、小排、蔬菜(炒)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	金針蔬菜湯 金針、蔬菜	5	2.5	2	2.9	718 268	

※本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合過敏體質食用。※表示過敏源
大部分的魚都有刺，雖然在加工分切的時候會把大部分的刺拔除，但難免還是會有漏網之“刺”，請各位同學吃的時候小心！

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 粉 筋 製 品	魚 及 海 鮮 肉	肉 鮮 肉	豬 肉 雞 肉	生 鮮 食 材	調 理 食 品	加 工 食 品	其 他	加 工 食 品	其 他	其 他	其 他	★ 油 炸 品	甜 汤
0 次	1 次	5 次	5 次	II 次	0 次	2 次	1 次	3 次				3 次	3 次