



# 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		大豆 類/份	豆魚肉 類/份	蔬菜 /份	油脂 /份	熱量 /大卡	鈣質 /mg
4	一	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	印度咖哩雞 <small>馬鈴薯、蔬菜、雞肉(煮)</small>	玉米炒蛋 <small>※蛋、玉米(炒)</small>	什錦蔬菜 <small>敏豆、玉米筍、彩椒(炒)</small>	有機蔬菜	地瓜圓湯 <small>地瓜、地瓜圓</small>		5.5	2.5	2	2.9	753	255
5	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	打拋豬肉 <small>豬肉、蕃茄、蔬菜(炒)</small>	翅小腿 X2 <small>翅小腿(滷)</small>	炒有機杏鮑菇 <small>杏鮑菇、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	海芽豆腐湯 <small>蔬菜、海帶芽、※豆腐</small>	水果	5	2.5	2	2.8	714	272
7	四	西西里肉醬 義大利麵 <small>※義大利麵、蕃茄、絞肉、玉米、蔬菜</small>	香滷雞腿 X1 <small>雞腿(滷)</small>	★炸地瓜薯條 X4 <small>※地瓜薯條(炸)</small>	蒜香花椰 <small>花椰菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	洋芋蔬菜湯 <small>蔬菜、馬鈴薯</small>		5.5	2.5	2	3	758	243
11	一	芝麻飯 <small>白米、※芝麻</small>	茄汁嫩雞 <small>雞肉、蕃茄、馬鈴薯(煮)</small>	蒸 蛋 <small>※蛋、蔬菜(蒸)</small>	木耳高麗 <small>高麗菜、木耳、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	鮮瓜小排湯 <small>鮮瓜、小排</small>	豆漿	5.3	2.5	2	2.9	739	303
12	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	野菜豬肉燒 <small>豬肉、蔬菜(煮)</small>	菇菇雞肉井 <small>雞肉、蔬菜、鮮菇(煮)</small>	肉香豆段 <small>敏豆、※絞肉(炒)</small>	有機蔬菜	山粉圓甜湯 <small>山粉圓、冬瓜糖</small>		5.4	2.5	2	2.9	746	243
14	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	乾燒豬腳 <small>豬肉、豬腳、蔬菜(燒)</small>	蒲燒鯛魚 X1 <small>鯛魚(烤)</small>	豆芽三色 <small>豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(炒)</small>	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 <small>番茄、蔬菜</small>	乳品	5	2.5	2	2.8	714	254
18	一	麥片飯 <small>白米、※麥片</small>	咖哩雞 <small>南瓜、雞肉、蔬菜(煮)</small>	蔬菜肉丸子 X1 <small>※獅子頭、洋葱、番茄、蔬菜(煮)</small>	什錦大瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	日式豆腐湯 <small>※豆腐、蔬菜</small>		5.3	2.5	2	2.8	735	265
19	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	瓜仔肉燥 <small>豬肉、※豆干、脆瓜(滷)</small>	★麥香雞堡排 X1 <small>※雞香雞堡(炸)</small>	雙色白菜 <small>白菜、紅蘿蔔、木耳(滷)</small>	有機蔬菜	香菇雞湯 <small>蘿蔔、香菇、雞丁</small>		5	2.5	2	2.9	718	272
21	四	嘉義雞絲飯 <small>白米、雞肉</small>	◆★香酥魚 X3 <small>※(生鮮)魚丁(炸)</small>	蘿蔔燒肉 <small>蘿蔔、蔬菜、豬肉(滷)</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	仙草 QQ 圓 <small>仙草、QQ 圓</small>	水果	5.5	2.5	2	2.9	753	268
25	一	校 慶 補 假												
26	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	蔥燒雞 <small>雞丁、蔬菜、蔥(燒)</small>	咖哩魚 <small>※魚肉、蔬菜、※豆腐(煮)</small>	芝麻海帶 <small>海帶、※芝麻(炒)</small>	有機蔬菜	香菇排骨湯 <small>香菇、蔬菜、排骨</small>	乳品	5	2.5	2	2.8	714	298
28	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	無錫排骨 <small>肉丁、小排、蔬菜(炒)</small>	番茄炒蛋 <small>※蛋、番茄(炒)</small>	鐵板豆腐 <small>※豆腐、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	金針蔬菜湯 <small>金針、蔬菜</small>		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		豆 類		魚 類		肉 類		豬 肉		雞 肉		肉 類		
麵 筋 製 品		0次		1次		5次		5次		0次		2次		
主 菜 食 材 特 性 分 析 ( 次 / 月 )		生 鮮 食 材		調 理 食 品		副 菜 食 材 分 析 ( 次 / 月 )		加 工 食 品		其 他 食 品		其 他 分 析 ( 次 / 月 )		
★ 油 炸 品		3次		3次		湯								