



# 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)



## 114 年 1 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	全穀物 種類/份	魚豆魚 肉類/份	蔬 菜/份	油 脂/份	熱 量/大卡	鈣質 mg	
2	四	燕麥飯  白米、※燕麥	豬肉壽喜燒  豬肉、白菜、蔬菜(煮)	★蔬菜雞柳 X1  雞柳、蔬菜(炸-拌)	什錦鮮瓜  鮮瓜、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	芋頭西米露  芋頭、西谷米		5.5	2.5	2	3	758	270
6	一	小米飯  白米、小米	蜜汁豬排 X1  豬排(油)	番茄炒蛋  ※蛋、番茄(炒)	鍋燒白菜  大白菜、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	味噌豆腐湯  ※豆腐、蔬菜		5	2.5	2	2.9	718	271
7	二	有機白米飯  有機白米	◆紐澳良魚丁  (生鮮)※魚肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	醬爆肉絲  肉絲、※豆干、蔬菜(炒)	冬瓜燒  冬瓜、薑絲(煮)	有機 蔬菜	綠豆麥片  綠豆、※麥片	鮮 奶	5.5	2.5	2	2.8	749	282
9	四	義大利麵  ※義大利麵	義式翅膀 X2  翅膀(油)	奶香鮮蔬雞  洋蔥、※奶粉、雞絞肉、杏鮑菇(煮)	★薯條 X4  ※薯條(炸)	有機 蔬菜	羅宋湯  番茄、蔬菜、絞肉		5.5	2.5	2	3	758	255
13	一	紅藜飯  白米、紅藜	香料岩燒雞塊  雞肉、蔬菜(燒)	油腐燉肉  ※油豆腐、肉丁、蔬菜(油)	紅絲鮮瓜  鮮瓜、紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	高麗菇菇湯  高麗菜、金針菇、蔬菜		5	2.5	2	2.8	714	259
14	二	有機白米飯  有機白米	京醬豬柳  豬柳、蔬菜(炒)	★香酥雞塊 X3  雞塊(炸)	八寶千丁  玉米、※豆干丁、※毛豆、紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	海芽湯  海帶芽、薑	水 果	5.3	2.5	2	3	744	297
16	四	DIY 肉燥麵  ※麵、蔬菜	香滷雞翅 X1  雞翅(油)	古早味肉燥滷蛋 X1  ※蛋、絞肉、蔬菜(油)	蒜香花椰  花椰菜、紅蘿蔔、蒜(煮)	有機 蔬菜	芹香蘿蔔湯  蘿蔔、芹菜		5.3	2.5	2	3	744	277
20	一	白米飯  白飯	麻油地瓜雞  雞肉、地瓜、蔬菜(煮)	★虱目魚排 X1  ※虱目魚排(炸)	翠炒高麗  高麗菜、蔬菜(炒)	蔬 菜	鮮蔬小排湯  小排骨、蔬菜		5.3	2.5	2	3	744	251

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。※表示過敏原 ◆表示獎勵金生鮮魚  
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 麵筋製品 0次	魚及海 肉 2次	豬 肉 5次	雞 肉 6次	生 鮮 食 材 8次	調 理 食 品 0次	加 工 食 品 2次	魚 肉 類 其 他 1次	★ 油 炸 品 4次	甜 湯 3次

