



# 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		全日熱能 千卡	蛋白質 克	脂肪 克	碳水化合物 克	鈣質 mg	鈉質 mg
2	四	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	豬肉壽喜燒 <small>豬肉、白菜、蔬菜(煮)</small>	★蔬菜雞柳 X1 <small>雞柳、蔬菜(炸-拌)</small>	什錦鮮瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	芋頭西米露 <small>芋頭、西谷米</small>		5.5	2.5	2	3	758	270
6	一	小米飯 <small>白米、小米</small>	蜜汁豬排 X1 <small>豬排(油)</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄(炒)</small>	鍋燒白菜 <small>大白菜、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐、蔬菜</small>		5	2.5	2	2.9	718	271
7	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	◆紐澳良魚丁 <small>(生鮮)魚肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)</small>	醬爆肉絲 <small>肉絲、豆干、蔬菜(炒)</small>	冬瓜燒 <small>冬瓜、薑絲(煮)</small>	有機蔬菜	綠豆麥片 <small>綠豆、麥片</small>	鮮奶	5.5	2.5	2	2.8	749	282
9	四	義大利麵 <small>義式義大利麵</small>	義式翅腿 X2 <small>翅腿(油)</small>	奶香鮮蔬雞 <small>洋蔥、麥芽粉、雞絞肉、杏鮑菇(煮)</small>	★薯條 X4 <small>薯條(炸)</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>番茄、蔬菜、絞肉</small>		5.5	2.5	2	3	758	255
13	一	紅藜飯 <small>白米、紅藜</small>	香料岩燒雞塊 <small>雞肉、蔬菜(燒)</small>	油豆腐燉肉 <small>油豆腐、肉丁、蔬菜(油)</small>	紅絲鮮瓜 <small>鮮瓜、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	高麗菇湯 <small>高麗菜、金針菇、蔬菜</small>		5	2.5	2	2.8	714	259
14	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	京醬豬柳 <small>豬柳、蔬菜(炒)</small>	★香酥雞塊 X3 <small>雞塊(炸)</small>	八寶干丁 <small>玉米、豆干丁、毛豆、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	海芽湯 <small>海帶芽、薑</small>	水果	5.3	2.5	2	3	744	297
16	四	DIY 肉燥麵 <small>麵、蔬菜</small>	香滷雞翅 X1 <small>雞翅(油)</small>	古早味肉燥滷蛋 X1 <small>蛋、絞肉、蔬菜(油)</small>	蒜香花椰 <small>花椰菜、紅蘿蔔、蒜(煮)</small>	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>蘿蔔、芹菜</small>		5.3	2.5	2	3	744	277
20	一	白米飯 <small>白飯</small>	麻油地瓜雞 <small>雞肉、地瓜、蔬菜(煮)</small>	★虱目魚排 X1 <small>虱目魚排(炸)</small>	翠炒高麗 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	鮮蔬小排湯 <small>小排骨、蔬菜</small>		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	副菜	湯品	其他	其他分析(次/月)
豆類及豆製品 0次	魚及海鮮 2次	肉類 5次	豬肉 6次	生鮮食材 8次
調理食品 0次	加工食品 2次	其他 1次	油炸品 4次	甜品 3次

