



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)

豬肉
產地臺灣

114 年 2 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/蛋白質 /魚肉類/豆製品	馬鈴薯 /蕃茄類/蛋類	蔬菜 /份	油脂 /份	熱量 /大卡	鈣質 /mg
11	二	有機白米飯 有機白米	乾燒雞丁 雞肉、蔬菜(燒)	◎★香酥魚條 X2 ※魚條(炸)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、※豆腐、蔬菜	5	2.5	2	2.8	714	276
12	三	白米飯 白米	蒜泥白肉 豬肉(煮)	杏鮑菇炒蛋 ※蛋、杏鮑菇、蔬菜(炒)	蔬菜豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	蔬菜	綠豆湯 綠豆	5.5	2.5	2	2.8	749	247
13	四	糙米飯 白米、糙米	和風黑醋炒雞肉 馬鈴薯、雞丁、蔬菜(過油-燒)	洋蔥豬柳 豬柳、洋蔥、蔬菜(炒)	雙色敏豆 敏豆、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞丁	5.3	2.5	2	2.9	739	292
14	五	DIY 拉麵 ※麵、海帶芽	★日式炸豬排 X1 ※豬排(炸)	玉米雞茸 玉米、雞絞肉(炒)	豆芽筍干 豆芽、筍干(炒)	蔬菜	豚骨味噌湯 肉片、蔬菜	5.5	2.5	2	3	758	245
17	一	小米飯 白米、小米	香料燉雞 雞肉、南瓜、蔬菜(燉)	蔬菜炒肉絲 豆芽菜、肉絲、蔬菜(炒)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	歐風蔬菜湯 番茄、蔬菜	5.5	2.5	2	2.8	749	278
18	二	有機白米飯 有機白米	香菇肉燥 絞肉、香菇、洋蔥(炒)	★鹽酥雞 X3 ※雞丁(炸)	滷白菜 白菜、蔬菜、※蝦米(滷)	有機 蔬菜	鮮菇洋芋湯 鮮菇、馬鈴薯	5.3	2.5	2	2.9	744	242
19	三	白米飯 白米	香滷雞翅 X1 雞翅(滷)	◎關東煮 蔬菜、※油豆腐、※魚輪(燒)	木耳鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔、木耳(煮)	蔬菜	結頭菜雞湯 結頭菜、雞丁	5	2.5	2	2.8	714	263
20	四	招牌雞肉飯 白米、雞肉	蒜香骰子豬 豬肉、蔬菜(燒)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、蔬菜(炒)	紅絲高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	味噌蔬菜湯 海芽、蔬菜	5.3	2.5	2	3	744	281
21	五	燕麥飯 白米、※燕麥	◆茄汁鮮魚 ※(生鮮)魚肉、※豆腐、蔬菜(煮)	奶香燉雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉(煮)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(煮)	蔬菜	綜合燒仙草 仙草、QQ 圓	5.5	2.5	2	2.8	749	293
24	一	義大利麵 ※義大利麵	BBQ 雞排 X1 雞排(滷)	番茄肉醬 蔬菜、番茄、玉米、絞肉(煮)	焗烤馬鈴薯 馬鈴薯、洋蔥、※起司(烤)	有機 蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯、洋蔥	5.5	2.5	2	3	758	241
25	二	有機白米飯 有機白米	蜜汁肉片 肉片、蔬菜(炒)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	鮮菇燴瓜 鮮菇、鮮瓜、蔬菜(燴)	有機 蔬菜	鮮蔬小排湯 小排、蔬菜	5	2.5	2	2.9	718	243
26	三	白米飯 白米	★炸雞柳條 X2 雞柳(炸)	醃翻味豬肉 肉片、※油豆腐、蔬菜(滷)	三色豆芽 豆芽菜、蔬菜(炒)	蔬菜	香菇雞湯 雞丁、香菇、蔬菜	5	2.5	2	2.9	718	288
27	四	糙米飯 白米、糙米	蔥爆豬柳 豬肉、洋蔥、蔬菜(炒)	雞汁豆腐煲 ※豆腐、雞絞肉、蔬菜(煮)	紅絲津白 紅蘿蔔、大白菜(炒)	有機 蔬菜	地瓜西米露 地瓜、西谷米	5.5	2.5	2	2.8	749	265

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，不適合過敏体质食用，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!!
履歷豆漿為完整包裝食品，飲用前請檢查包裝是否完整，如發現任何異樣請於備餐更換新品。

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 筋 製 品	魚 及 海 鮮	肉	豬 肉	生 鮮 食 材	調 理 食 品	加 工 食 材	其 他 食 品	加 工 肉 類	其 他 食 品	其 他 食 品	其 他 食 品	★ 油 炸 品	甜 湯
0次	1次	6次	6次	13次	0次	2次	0次	0次	4次	4次	3次		



請各位同學先將主食的拉麵中放入碗中
加少許海帶芽、豆芽、玉米、筍子等配料，
再將味噌湯加入拉麵中，
即可完成一碗美味的 DIY 拉麵~

