



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 3 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 根莖 類 物 量 /份	豆 蛋 魚 肉 類 物 量 /份	蔬 菜 類 物 量 /份	油 脂 類 物 量 /份	熱 量 /大 卡	鈣 質 /mg
3	一	燕麥飯 白米、※燕麥	咖哩雞肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	鮑菇炒蛋 ※蛋、杏鮑菇、蔬菜(炒)	鮮蔬豆包 ※豆包、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	芹香蔬菜湯 芹菜、蔬菜	5.3	2.5	2	2.7	730	279
4	二	有機白米飯 白米	泰式打拋豬 蕃茄、蔬菜、豬肉(炒)	★香雞堡 X1 ※香雞堡(炸)	什錦翠瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞丁	5	2.5	2	2.9	718	241
6	四	鮮菇白醬 義大利麵 ※麵、鮮菇、蔬菜、洋蔥、 ※奶粉	香滷豬排 X1 豬排(滷)	★薯條 X5 ※薯條(炸)	雙色花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜、絞肉	5.5	2.5	2	2.9	753	252
10	一	芝麻香飯 白米、※芝麻	★鹽酥雞 X3 雞肉(炸)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、※毛豆(炒)	肉香芽菜 豆芽菜、蔬菜、肉絲(炒)	有機 蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、※豆腐	5.3	2.5	2	2.9	739	276
11	二	有機白米飯 白米	招牌控肉 豬肉、筍絲、蔬菜(炒)	玉筍炒雞 雞肉、玉米筍、蔬菜(炒)	香滷白菜 白菜、蔬菜(滷)	有機 蔬菜	燒仙草 仙草、綜合圓	5.5	2.5	2	2.7	744	240
13	四	嘉義雞絲飯 雞肉絲、白米	古早味豬排 X1 ※豬排(滷)	★酥炸玉米餅 X1 ※玉米餅(炸)	綜合滷味 海帶、※油豆腐、蘿蔔(滷)	有機 蔬菜	珍菇蔬菜湯 金針菇、蔬菜	5.5	2.5	2	2.9	753	268
17	一	麥片飯 白米、※麥片	芝香雞肉 雞肉、蔬菜、※芝麻(燒)	茄汁燒豬 豬肉、蔬菜(燒)	鮮蔬粉絲煲 蔬菜、冬粉(炒)	有機 蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、※豆腐	5.3	2.5	2	2.9	739	266
18	二	有機白米飯 白米	咖哩豬 馬鈴薯、洋蔥、豬肉、蔬菜(炒)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蔬菜、※蛋(炒)	冬瓜海帶麵輪 冬瓜、海帶、※麵輪(炒)	有機 蔬菜	山藥雞湯 山藥、馬鈴薯、雞丁	5.3	2.5	2	2.7	730	257
20	四	糙米飯 糙米、白米	◆紐澳良魚丁 ※魚肉、※豆腐、蔬菜(炒)	乾燒雞肉 雞丁、※毛豆、馬鈴薯(燒)	豆酥甘藍 高麗菜、蔬菜、※豆酥(炒)	有機 蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、※蛋	5	2.5	2	2.7	704	253
24	一	燕麥飯 白米、※燕麥	酸甜醬燒雞 雞肉、馬鈴薯、洋蔥(燒)	蒜泥白肉 豬肉、蒜、薑(煮)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	芋香西米露 西谷米、芋頭	5.5	2.5	2	2.7	744	249
25	二	有機白米飯 白米	香滷翅膀 X2 翅膀(滷)	西式燉肉 豬肉、蔬菜、南瓜(煮)	鮮瓜針菇 鮮瓜、金針菇、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	玉米結頭菜湯 玉米、結頭菜	5.3	2.5	2	2.7	730	240
27	四	DIY 炸醬麵 ※麵條、蔬菜	★韓式糖醋肉 豬肉、蔬菜(過油-燴)	魚輪卷 X1 ※虱目魚輪卷(煮)	第一炸醬 絞肉、洋蔥、※豆干(炒)	有機 蔬菜	薑絲海帶湯 海帶、薑絲	5.5	2.5	2	2.9	753	293
31	一	糙米飯 糙米、白米	鮮菇雞柳 雞柳條、鮮菇、蔬菜(炒)	匈牙利燉豬 豬肉、馬鈴薯、洋蔥、※毛豆(炒)	豆皮白菜 白菜、※豆皮、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	鮮瓜雞湯 雞丁、鮮瓜	5.3	2.5	2	2.7	730	269

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 3 章 1Q 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。如欲了解當日菜單內容來源，可上食材登錄平台查詢。

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 麵 筋 及 製 品	魚 及 海 鮮	豬 肉	雞 肉	生 鮮 食 材	調 理 食 品	魚 肉	食 類	食 品	油 炸 品	甜 湯			
0次	1次	6次	6次	13次	0次	魚	肉	食	品	油	炸	湯	