



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 10 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		全穀類 每碗/份	豆魚肉 每份	蔬菜 每份	油脂 每份	熱量 大卡	鈣質 mg
2	四	芝麻飯 白米、※芝麻	黑胡椒肉片 肉片、豆芽菜、蔬菜(炒)	鮮瓜雞丁 雞丁、鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜粉絲 粉絲、蔬菜(炒)	有機蔬菜	黑糖地瓜圓 黑糖、地瓜、地瓜圓		5.5	2.5	2	2.9	753	277
6	一	中	秋	節	快	樂								
7	二	有機白米飯 有機白米	★麥香雞堡排 X1 ※雞堡(炸)	咖哩豬肉 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(燒)	白菜滷 白菜、蔬菜、※蝦皮、※豆皮(炒)	有機蔬菜	冬瓜糖西米露 西谷米、冬瓜糖		5.5	2.5	2	2.9	753	262
9	四	白米飯 白米	和風豬排 X1 ※豬排(滷)	玉米雞肉 玉米、雞肉、※毛豆(炒)	柴魚大根燒 香菇、蘿蔔、※柴魚(炒)	有機蔬菜	豚骨味噌湯 豬肉、馬鈴薯、洋葱	水果	5.2	2.5	2	2.9	732	247
10	五	雙	十	節	快	樂								
13	一	芝麻飯 白米、※芝麻	肉燥鵪鶉蛋 絞肉、鵪鶉蛋、蔬菜(煮)	糖醋排骨 豬肉、蔬菜(煮)	鮮蔬炒菇 鮮菇、蔬菜(燴)	有機蔬菜	仙草 QQ 圓 仙草、QQ 圓		5.5	2.5	2	2.9	753	293
14	二	有機白米飯 有機白米	牛肝菌風味 奶香燒雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉(炒)	蔬菜豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(煮)	番茄炒蛋 番茄、※蛋(炒)	有機蔬菜	鮮蔬小排湯 蔬菜、小排		5.1	2.5	2	2.8	721	302
16	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	◆★鹽酥魚 X3 (生鮮)※魚肉(炸)	甜蔥燒肉 洋葱、豬肉、蔬菜(炒)	香拌芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹菜、蘿蔔	乳品	5	2.5	2	2.9	718	234
20	一	奶香鮮蔬 義大利麵 ※麵、洋葱、玉米、蔬菜、※奶粉	五香雞排 X1 雞排(滷)	★搖搖薯球 X5 ※薯球(炸)	香菇花椰菜 花椰菜、香菇(炒)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜		5.5	2.5	2	3	758	242
21	二	有機白米飯 有機白米	瓜仔肉醬 絞肉、蔬菜、※豆干(煮)	翅小腿 X2 翅小腿(滷)	鮮瓜雙色 鮮瓜、有機菇、蔬菜(煮)	有機蔬菜	蔬菜丸子湯 ※素脆丸、蔬菜	水果	5	2.5	2	2.8	714	303
23	四	糙米飯 白米、糙米	BBQ 燒肉 肉片、蔬菜(燒)	韓式年糕雞 蔬菜、年糕、雞肉(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片	豆漿	5.5	2.5	2	2.9	753	295
24	五	光	復	節	快	樂								
27	一	什錦炒烏龍 烏龍麵、蔬菜	田園雞茸炒蛋 玉米、雞絞肉、蔬菜、※蛋(炒)	焗烤洋芋 馬鈴薯、蔬菜、※起司(烤)	金菇扁蒲 金針菇、扁蒲、蔬菜(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、洋葱、※柴魚		5.2	2.5	2	2.8	728	234
28	二	有機白米飯 有機白米	蠔油香菇雞 雞肉、香菇、蔬菜(煮)	肉絲小炒 ※豆干、肉絲、蔬菜(炒)	豆薯雙色 豆薯、蔬菜(炒)	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜	乳品	5.5	2.5	2	2.8	749	275
30	四	芝麻飯 白米、※芝麻	卡菲醬燒魚 ※魚丁、馬鈴薯、蔬菜(煮)	鮮菇肉片 鮮菇、肉片、蔬菜(炒)	蔬菜冬粉 蔬菜、冬粉(炒)	有機蔬菜	黑糖珍珠 粉圓、黑糖		5.5	2.5	2	2.8	749	264
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，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!! ◆表示3章1Q生鮮魚，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) 豆類及豆、麵筋製品 魚及海鮮 肉類 豬肉 雞肉 肉類 生鮮食材 調理食品 加工肉類 其他 油炸品 甜品 湯 0次 2次 5次 5次 11次 1次 0次 1次 3次 5次														

鈣對身體的重要性

鈣質為組成身體骨骼及牙齒的主要成分，若長期鈣攝取不足，兒童或青少年容易導致骨骼成長不良；成人或長者則是容易發生骨質疏鬆症。

高鈣食物

- 乳製品類
鮮奶及其製品：
如優格、優酪乳、起司
- 深綠色蔬菜
髮菜、紅莧菜、格藍菜
- 傳統豆腐(板豆腐)
傳統豆腐所添加的凝固劑(碳酸鈣)，使傳統豆腐別於豆漿、嫩豆腐、雞蛋豆腐，有更高的鈣含量!!
- 黑芝麻、小魚乾

