



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 11 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		豆漿 /份	蔬 菜 /份	油 脂 /份	熱 量 /大	
3	一	燕麥飯 白米、※燕麥	翅小腿 X2 翅小腿(油)	家常炒肉片 ※油豆腐、豬肉、蔬菜(炒)	海帶三絲 海帶、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	地瓜圓湯 地瓜、地瓜圓		5.5	2.5	2	2.9	753
4	二	有機白米飯 有機白米	打拋豬肉 豬肉、蕃茄、蔬菜(炒)	鮮蔬燒雞 雞丁、蔬菜(炒)	紅絲白菜 白菜、蔬菜(油)	有機 蔬菜	海芽豆腐湯 蔬菜、海帶芽、※豆腐	水果	5	2.5	2	2.8	714
5	三	白米飯 白米	三杯雞 雞丁、米血、薑(炒)	肉燥洋芋炒蛋 ※蛋、馬鈴薯、※毛豆、絞肉(炒)	炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜、排骨		5.3	2.5	2	2.8	735
6	四	西西里肉醬 義大利麵 ※義大利麵、蕃茄、絞肉、玉米、 蔬菜	香滷雞排 X1 雞肉(油)	★炸波浪薯條 X4 ※薯條(炸)	蒜香花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯		5.5	2.5	2	3	758
7	五	糙米飯 白米、糙米	咖哩豬 馬鈴薯、蔬菜、豬肉(煮)	玉米炒雞蓉 ※雞絞肉、※玉米(炒)	什錦蔬菜 蔬菜、玉米筍、彩椒(炒)	蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲、蔬菜		5.2	2.5	2	2.8	728
10	一	芝麻飯 白米、※芝麻	豆香鵪鶉蛋 ※豆干、※鵪鶉蛋(油)	鮮瓜炒豬 鮮瓜、豬肉、蔬菜(炒)	螞蟻上樹 冬粉、絞肉、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、※豆腐		5.5	2.5	2	2.8	749
11	二	有機白米飯 有機白米	野菜豬肉燒 豬肉、蔬菜(煮)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	菇菇燒雞 香菇、金針菇、蔬菜、雞肉(炒)	有機 蔬菜	冬瓜西米露 冬瓜糖、西谷米	乳 品	5.5	2.5	2	2.9	753
12	三	白米飯 白米	茄汁嫩雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	烤魷魚丸 X2 ※魷魚丸(烤)	木耳高麗 高麗菜、木耳、蔬菜(炒)	蔬菜	玉米小排湯 玉米、蔬菜、小排		5.2	2.5	2	2.9	732
13	四	DIY 味噌拉麵 (請帶碗盛裝) ※麵條、海芽、 豆芽菜	★脆皮卡啦雞柳 X2 ※雞柳(炸)	玉米肉末 玉米、絞肉(炒)	五香滷蛋 X1 ※蛋(油)	有機 蔬菜	豚骨味噌湯 豬肉、馬鈴薯、洋蔥		5.5	2.5	2	2.9	753
14	五	糙米飯 白米、糙米	乾燒豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜(燒)	紐澳良魚丁 ※魚丁、※豆腐、蔬菜(煮)	豆芽三色 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜、雞丁		5	2.5	2	2.8	714
17	一	校 慶 補 假											
18	二	有機白米飯 有機白米	瓜仔肉燥 豬肉、※豆干、脆瓜(油)	★麥克雞塊 X3 ※雞塊(炸)	雙色白菜 白菜、紅蘿蔔、木耳、 有機菇 (炒)	有機 蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜、香菇、雞丁	豆 漿	5	2.5	2	2.9	718
19	三	白米飯 白米	韓式馬鈴薯燉肉 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(油)	香料燒雞肉 雞肉、蔬菜(燒)	芝香拌菜 豆芽、海帶芽、蔬菜、※芝麻(炒)	蔬菜	韓風豆腐湯 ※豆腐、蔬菜		5.3	2.5	2	2.9	739
20	四	嘉義雞絲飯 白米、雞肉	◆★香酥魚 X3 ※(生鮮)魚丁(炸)	蘿蔔燒肉 蘿蔔、蔬菜、豬肉(油)	炒花椰菜 花椰菜、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	仙草 QQ 圓 仙草、QQ 圓	水果	5.5	2.5	2	2.9	753
21	五	糙米飯 白米、糙米	蒜泥白肉 肉片、薑、蒜(煮)	鮮蔬魷魚 鮮蔬、※豆腐、※魷魚(炒)	清炒甘藍 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、蔬菜		5.5	2.5	2	2.8	749
24	一	野菇白醬 義大利麵 ※義大利麵、鮮菇、蔬菜、※奶 粉	迷迭香燒雞 雞肉、蔬菜(燒)	★薯球 X4 薯球(炸)	西式彩蔬 甜椒、花椰菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	羅宋湯 番茄、洋蔥、蔬菜	乳 品	5.5	2.5	2	3	758
25	二	有機白米飯 有機白米	蔥鹽雞 雞丁、蔬菜、蔥(燒)	咖哩魚 ※魚肉、蔬菜、※豆腐(煮)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(炒)	有機 蔬菜	玉米湯 玉米、蔬菜		5.5	2.5	2	2.9	753
26	三	白米飯 白米	蜜汁豬肉 豬肉、蔬菜(油)	起司馬鈴薯雞 馬鈴薯、雞肉、※起司、蔬菜(炒)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽三絲湯 海帶芽、蔬菜、肉絲		5.3	2.5	2	2.8	735
27	四	糙米飯 白米、糙米	無錫排骨 肉丁、小排、蔬菜(炒)	鮮瓜炒蛋 ※蛋、鮮瓜(炒)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片		5.5	2.5	2	2.9	753
28	五	麥片飯 白米、※麥片	茄汁雞肉 雞肉、馬鈴薯、洋蔥(燴)	古早味燉肉 豬肉、蔬菜、梅乾菜(油)	蝦米滷白菜 白菜、蔬菜、※蝦米(油)	蔬菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、排骨		5.3	2.5	2	2.9	739
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		豆 類		魚 類		肉 類		主 菜 食 材 特 性 分 析 (次 / 月)		副 菜 食 材 分 析 (次 / 月)		其 他 分 析 (次 / 月)	
麵 筋 製 品		魚 及 海 鮮		豬 肉		雞 肉		生 鮮 食 材		調 理 食 品		加 工 食 品	
0次		1次		9次		9次		19次		0次		2次	
										魚 肉 類		其 他	
												油 炸 品	
												甜 湯	
												4次	

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

