



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 12 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	全蛋 雞腿 /份	豆腐 魚肉 /份	蔬菜 /份	油脂 /份	熱量 /大卡																																							
1	一	小米飯 白米、小米	蘿蔔燉肉 豬肉、蘿蔔、蔬菜(煮)	雞茸玉米炒蛋 ※蛋、雞絞肉、玉米、※毛豆(炒)	鮮瓜雙燴 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 蔬菜、馬鈴薯	5.2	2.5	2	2.9	732																																							
2	二	有機白米飯 有機白米	★美式炸雞柳 X2 雞柳(炸)	豆干燒肉 豬肉、蔬菜、※豆干(炒)	鮮菇蔬菜 鮮菇、蔬菜(炒)	有機蔬菜	芋香西米露 西谷米、芋頭、※奶粉	5.5	2.5	2	3	758																																							
4	四	茄汁肉醬 義大利麵 ※麵、番茄、蔬菜、絞肉	BBQ 雞腿 X1 雞腿(滷)	★炸薯條 X5 ※薯條(炸)	炒花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	雙菇湯 鮮菇、蔬菜	乳品 5.5	2.5	2	3	758																																							
8	一	燕麥飯 白米、※燕麥	年糕炒雞 雞肉、年糕、蔬菜(炒)	蒸蛋 ※蛋(蒸)	滷白菜 白菜、蔬菜(滷)	有機蔬菜	黑糖地瓜圓 地瓜、地瓜圓	5.5	2.5	2	2.8	749																																							
9	二	有機白米飯 有機白米	泰式打拋肉 絞肉、番茄、蔬菜(炒)	南洋風味雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(燒)	絲瓜粉絲 絲瓜、粉絲(炒)	有機蔬菜	柴魚蔬菜湯 ※柴魚、蔬菜	水果 5.5	2.5	2	2.8	749																																							
11	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉絲	◎★虱目魚排 X1 ※魚排(炸)	蔬菜滷蛋 X1 ※蛋、蔬菜(滷)	豆干芽菜 ※豆干、豆芽菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	鮮蔬番茄湯 番茄、蔬菜	5	2.5	2	3	723																																							
15	一	糙米飯 白米、糙米	奶香燉豬 馬鈴薯、蔬菜、豬肉、※奶粉(煮)	◎★麥克雞塊 X3 ※雞塊(炸)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜、雞丁	5.2	2.5	2	3	737																																							
16	二	有機白米飯 有機白米	風味翅小腿 X2 翅小腿(滷)	瓜仔肉 瓜仔、絞肉、※豆干(煮)	珍菇時瓜 有機菇、鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔、香菇	乳品 5	2.5	2	2.8	714																																							
18	四	麥片飯 白米、※麥片	◆義式鮮魚 ※魚丁、※豆腐、蔬菜(煮)	栗子洋芋雞 栗子、馬鈴薯、雞肉、※毛豆(煮)	蘿蔔鮑菇 白蘿蔔、杏鮑菇、蔬菜(煮)	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜	5.3	2.5	2	2.8	735																																							
22	一	第一油飯 糯米、香菇	豬肉小炒 ※豆干、蔬菜、豬肉(炒)	五香滷蛋 X1 ※蛋(滷)	紅絲津白 白菜、紅蘿蔔、蔬菜(煮)	有機蔬菜	山藥洋芋湯 山藥、馬鈴薯	水果 5.5	2.5	2	3	758																																							
23	二	有機白米飯 有機白米	蠔油雞丁 雞丁、蔬菜(煮)	番茄炒蛋 ※蛋(友善蛋)、番茄(炒)	蘿蔔針菇 蘿蔔、金針菇、蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆、※麥片	5.5	2.5	2	2.9	753																																							
25	四	行憲紀念日																																																	
29	一	糙米飯 白米、糙米	左宗榮雞丁 雞丁、蔬菜(炒)	干炒肉片 肉片、※豆干、蔬菜(炒)	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	金針排骨湯 金針、蔬菜、排骨	豆漿 5	2.5	2	2.8	714																																							
30	二	有機白米飯 有機白米	蜜汁豬肉 豬肉、蔬菜(滷)	雞絲鮮蔬 雞肉絲、蔬菜(炒)	炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 蔬菜、※豆腐	5	2.5	2	2.8	714																																							
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。 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”，請各位同學吃的时候小心!! ◆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。																																																			
<table border="1"> <tr> <th colspan="4">主 菜 種 類 (次 / 月)</th><th colspan="4">主 菜 食 材 特 性 分 析 (次 / 月)</th><th colspan="4">副 菜 食 材 分 析 (次 / 月)</th><th>其 他 分 析 (次 / 月)</th></tr> <tr> <td>豆類及豆、麵筋製品</td><td>魚及海產</td><td>肉類</td><td>豬肉</td><td>生鮮食材</td><td>調理食品</td><td>加工食品</td><td>其他</td><td>魚肉類</td><td>其他</td><td>油炸品</td><td>甜品</td><td>湯</td></tr> <tr> <td>0次</td><td>2次</td><td>4次</td><td>7次</td><td>13次</td><td>0次</td><td>1次</td><td>1次</td><td>1次</td><td>1次</td><td>5次</td><td>3次</td><td></td></tr> </table>													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	魚及海產	肉類	豬肉	生鮮食材	調理食品	加工食品	其他	魚肉類	其他	油炸品	甜品	湯	0次	2次	4次	7次	13次	0次	1次	1次	1次	1次	5次	3次	
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	魚及海產	肉類	豬肉	生鮮食材	調理食品	加工食品	其他	魚肉類	其他	油炸品	甜品	湯																																							
0次	2次	4次	7次	13次	0次	1次	1次	1次	1次	5次	3次																																								

「友善蛋」是指雞隻飼養方式符合動物福利規範，相較於傳統格子籠，提供了更寬敞的空間和更接近自然的環境。主要的友善飼養方式包括平飼（室內平面飼養）、放牧（室內外自由活動），以及豐富籠飼（在籠內有足夠活動空間及設施）。消費者可透過雞蛋上的標號（如F代表放牧、B代表平飼）或外盒標章，來辨識是否為友善飼養的雞蛋。

