



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)



115年1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	乳品	水果	豆漿	其他	全日 總量 /大卡
2	五	白米飯 白飯	卡菲醬燒雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	蔬菜肉片 肉片、蔬菜、鮮菇(煮)	翠炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	玉米排骨湯 小排、玉米、蔬菜					735
5	一	小米飯 白米、小米	蜜汁豬肉 豬肉、地瓜、※毛豆(煮)	雞肉炒玉米 雞絞肉、玉米(炒)	麻婆豆腐 ※豆腐、絞肉、蔬菜(炒)	有機蔬菜	榨菜三絲湯 榨菜、蔬菜					739
6	二	有機白米飯 有機白米	◆紐澳良魚丁 (生鮮)※魚肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	鍋燒白菜 大白菜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片					749
7	三	白米飯 白飯	洋釀燒雞 雞肉、蔬菜(過油-燒)	醬爆肉絲 肉絲、※豆干、蔬菜(炒)	冬瓜燒 冬瓜、枸杞、薑絲(煮)	蔬菜	薏仁小排湯 薏仁、小排、馬鈴薯					739
8	四	奶香鮮蔬 義大利麵 ※義大利麵、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉	義式翅腿 X2 翅腿(油)	地瓜薯條 X4 ※地瓜薯條(炸)	香菇花椰 香菇、花椰菜(煮)	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜、絞肉	乳品				758
9	五	糙米飯 白米、糙米	咖哩豬肉 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(燒)	鮭魚丸 X2 ※鮭魚丸(烤)	珍菇海帶 金針菇、海帶(煮)	蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜					735
12	一	紅藜飯 白米、紅藜	和風蒸蛋 ※蛋、海帶芽(蒸)	肉香油腐 ※油豆腐、絞肉、蔬菜(油)	紅絲鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	地瓜圓湯 地瓜、地瓜圓					753
13	二	有機白米飯 有機白米	京醬豬柳 豬柳、蔬菜(炒)	★炸雞柳條 X1 雞柳(炸)	八寶干丁 玉米、※豆干丁、※毛豆、香菇、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	金針排骨湯 排骨、金針、蔬菜					744
14	三	白米飯 白飯	韓風燉排骨 豬肉、小排、馬鈴薯、蔬菜(煮)	香料岩燒雞塊 雞肉、蔬菜(燒)	韓式拌菜 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(煮)	蔬菜	韓風豆腐湯 蔬菜、※豆腐					735
15	四	DIY肉燥麵 ※麵、蔬菜	香滷雞翅 X1 雞翅(油)	古早味肉燥滷蛋 X1 ※蛋、絞肉、蔬菜(油)	油悶筍絲 筍絲、蔬菜(煮)	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	水果				744
16	五	紫米飯 白米、紫米	糖醋魚 ※魚肉、洋蔥、彩椒(過油-燒)	佛跳牆 白菜、豬肉、芋頭、蔬菜、※豆皮(油)	蒜香花椰 花椰菜、紅蘿蔔、蒜(煮)	蔬菜	海芽湯 海帶芽、薑	豆漿				744
19	一	小米飯 白米、小米	★鹽酥雞 X3 ※雞丁(炸)	醃入味豬肉 肉片、※油豆腐、蔬菜(油)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	鮮菇洋芋湯 鮮菇、馬鈴薯					744
20	二	有機白米飯 有機白米	蔥爆豬柳 豬肉、洋蔥、蔬菜(炒)	雞汁粉絲煲 冬粉、雞絞肉、蔬菜(炒)	紅絲津白 紅蘿蔔、大白菜(炒)	有機蔬菜	鮮蔬小排湯 小排、蔬菜	乳品				749
21	三	白米飯 白飯	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	冬瓜雞湯 冬瓜、雞丁					714
22	四	DIY拉麵 ※麵、海帶芽	香滷豬排 X1 ※豬排(油)	玉米雞茸 玉米、雞絞肉(炒)	豆芽筍絲 豆芽、筍絲(炒)	有機蔬菜	豚骨味噌湯 肉片、洋蔥、馬鈴薯					744
23	五	糙米飯 白米、糙米	奶香燉雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉(煮)	蔬菜肉片 肉片、蔬菜(炒)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(煮)	蔬菜	芋頭西米露 芋頭、西谷米					758

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	魚類	肉類	海鮮	生鮮	鮮食	調	理	加	工	肉	類	其	他	★	油
0次	2次	7次	7次	16次	0次	0次	0次	2次	1次	2次	3次				

請先將主食的拉麵中放入碗中
加少許海帶芽、玉米、豆芽等，
再將味噌湯加入拉麵中，
即可完成一碗美味的DIY拉麵~



D.I.Y. 拉麵