



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2~3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	水果	乳品	豆漿	全穀類/份	豆類/份	魚類/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡
23	一	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	乾燒雞丁 <small>雞肉、蔬菜(炒)</small>	香菇肉燥 <small>絞肉、香菇、※豆干(炒)</small>	滷白菜 <small>白菜、蔬菜(滷)</small>	有機蔬菜	綜合燒仙草 <small>仙草、QQ圓</small>				5.5	2.5	2	2.8	749	
24	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	蜜汁肉片 <small>肉片、蔬菜(炒)</small>	玉米炒蛋 <small>※蛋、玉米、蔬菜(炒)</small>	鮮菇高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔、有機菇(炒)</small>	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 <small>海芽、蔬菜</small>				5.3	2.5	2	2.9	739	
26	四	義大利番茄肉醬麵 <small>※麵、蔬菜、番茄、玉米、絞肉</small>	蒜香骰子豬 <small>豬肉、蔬菜(燒)</small>	★炸薯條 X4 <small>※薯條(炸)</small>	玉筍花椰 <small>玉米筍、花椰菜(炒)</small>	有機蔬菜	歐風蔬菜湯 <small>番茄、蔬菜</small>				5.5	2.5	2	3	758	
2	一	燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small>	咖哩雞肉 <small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)</small>	鮑菇炒蛋 <small>※蛋、杏鮑菇、※毛豆(炒)</small>	鮮蔬豆包 <small>※豆包、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	和風味噌湯 <small>※豆腐、海帶芽</small>				5.3	2.5	2	2.9	739	
3	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	泰式打拋豬 <small>蕃茄、蔬菜、豬肉(炒)</small>	蔬菜炒雞丁 <small>雞丁、蔬菜(炒)</small>	什錦翠瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	黑糖珍珠 <small>粉圓、黑糖</small>				5.5	2.5	2	3	758	
5	四	鮮菇青醬義大利麵 <small>※麵、鮮菇、蔬菜、洋蔥、※奶粉</small>	香滷豬排 X1 <small>豬排(滷)</small>	烤地瓜 X1 <small>地瓜(烤)</small>	雙色花椰 <small>花椰菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>蕃茄、蔬菜、絞肉</small>	水果			5.5	2.5	2	3	758	
9	一	芝麻香飯 <small>白米、※芝麻</small>	★鹽酥雞 X3 <small>雞肉(炸)</small>	玉米炒蛋 <small>※蛋、玉米、※毛豆(炒)</small>	金茸鮮瓜 <small>鮮瓜、金針菇、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	海芽豆腐湯 <small>海芽、※豆腐</small>	乳品			5.3	2.5	2	3	744	
10	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	招牌焢肉 <small>豬肉、筍絲、蔬菜(炒)</small>	鮮菇玉筍炒雞 <small>雞肉、玉米筍、蔬菜、有機菇(炒)</small>	黑胡椒芽菜 <small>豆芽菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	鮮瓜蔬菜湯 <small>鮮瓜、蔬菜</small>				5.5	2.5	2	2.8	749	
12	四	嘉義雞絲飯 <small>雞肉絲、白米</small>	骰子豬肉 <small>豬肉、※豆腐(燒)</small>	五香滷蛋 X1 <small>※蛋(滷)</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	◎魚丸湯 <small>※魚丸、蔬菜</small>				5.5	2.5	2	2.8	749	
16	一	麥片飯 <small>白米、※麥片</small>	蒸蛋 <small>※蛋、蔬菜(蒸)</small>	茄汁燒豬 <small>豬肉、蔬菜(燒)</small>	冬瓜海帶 <small>冬瓜、海帶(炒)</small>	有機蔬菜	山藥雞湯 <small>山藥、馬鈴薯、雞丁</small>	豆漿			5.3	2.5	2	2.8	735	
17	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	咖哩豬 <small>馬鈴薯、洋蔥、豬肉、蔬菜(炒)</small>	紅絲炒蛋 <small>紅蘿蔔、蔬菜、※蛋(炒)</small>	鮮蔬粉絲煲 <small>蔬菜、冬粉(炒)</small>	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 <small>蔬菜、※豆腐</small>				5.5	2.5	2	2.8	749	
19	四	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	◆紐澳良魚丁 <small>※魚肉、※豆腐、蔬菜(炒)</small>	乾燒雞肉 <small>雞丁、※毛豆、馬鈴薯(燒)</small>	豆酥甘藍 <small>高麗菜、蔬菜、※豆腐(炒)</small>	有機蔬菜	黑糖地瓜圓 <small>地瓜、地瓜圓</small>				5.5	2.5	2	2.8	749	
23	一	燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small>	蒜泥白肉 <small>豬肉、蒜、薑(煮)</small>	卡菲醬燒雞 <small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜(燒)</small>	鐵板豆腐 <small>※豆腐、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	芋香西米露 <small>西谷米、芋頭</small>				5.5	2.5	2	2.8	749	
24	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	香滷翅腿 X2 <small>翅腿(滷)</small>	西式燉肉 <small>豬肉、蔬菜、南瓜(煮)</small>	鮮瓜針菇 <small>鮮瓜、金針菇、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	玉米湯 <small>玉米、蔬菜</small>	乳品			5.3	2.5	2	2.8	735	
26	四	DIY炸醬麵 <small>※麵條、蔬菜</small>	★韓式糖醋肉 <small>豬柳、蔬菜(過油-燴)</small>	第一炸醬 <small>絞肉、洋蔥、※豆干(炒)</small>	鐵板雞絲 <small>雞肉、豆芽、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	薑絲海帶湯 <small>海帶、薑絲</small>				5.3	2.5	2	3	744	
30	一	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	酸甜醬炒雞 <small>雞丁、蔬菜(炒)</small>	肉香干丁 <small>絞肉、※豆干、玉米、紅蘿蔔、香菇(炒)</small>	木耳白菜 <small>白菜、木耳、金針(炒)</small>	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 <small>雞丁、鮮瓜</small>				5.3	2.5	2	3	744	
31	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	匈牙利燉豬 <small>豬肉、馬鈴薯、洋蔥、※毛豆(炒)</small>	鮮菇雞柳 <small>雞柳條、鮮菇、蔬菜(炒)</small>	芝香海帶 <small>海帶、※芝麻(煮)</small>	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>芹菜、蘿蔔</small>	水果			5.3	2.5	2	3	744	

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。

主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	水果	乳品	豆漿
豆類 0次	魚類 1次	肉類 9次	蔬菜 17次	油脂 0次	全穀類 1次	其他 2次	其他 6次