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)

豬肉產地臺灣

115 年 4 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		全穀根莖類/份	豆魚蛋肉/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡
1	三	白米飯 白米	★麥克雞塊 X3 ※雞塊(炸)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	鮮菇什錦燒 鮮菇、蔬菜、※油豆腐(炒)	蔬菜	冬瓜薏仁湯 ※洋薏仁、冬瓜		5.5	2.5	2	3	758
2	四	糙米飯 白米、糙米	綠咖哩豬 豬肉、洋蔥、蔬菜(煮)	乾燒雞丁 雞丁、馬鈴薯、※毛豆(燒)	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、海帶芽	乳品	5.3	2.5	2	2.8	735
清	明	連	假										
7	二	有機白米飯 有機白米	打拋豬肉 絞肉、番茄、蔬菜(炒)	脆皮蝦捲 X1 ※蝦捲(烤)	和風鮮蔬煮 蔬菜、香菇、素蟳絲(燒)	有機蔬菜	山藥豆皮湯 山藥、馬鈴薯、※豆皮		5.3	2.5	2	2.8	735
8	三	白米飯 白米	鹽燒豬肉 豬肉、蔬菜(燒)	蒲燒魚丁 ※魚丁、洋蔥、※豆腐(燒)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔、蔬菜、雞丁		5	2.5	2	2.9	718
9	四	西西里義大利麵 ※麵、蔬菜、絞肉、玉米	蜜汁雞排 X1 雞排(滷)	★薯球 X4 ※薯球(炸)	翠炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜		5.5	2.5	2	3	758
10	五	糙米飯 白米、糙米	鮑菇燒雞 雞肉、杏鮑菇、蔬菜(炒)	菜圃炒蛋 ※蛋、菜圃、蔬菜(炒)	豆皮白菜 白菜、※豆皮、蔬菜(炒)	蔬菜	椰奶西米露 綠豆、西米露、※椰奶		5.5	2.5	2	2.8	749
13	一	小米飯 白米、小米	日式蒸蛋 ※蛋、海帶芽(蒸)	壽喜燒豬 豬肉、蔬菜、鮮菇(炒)	鮮瓜雙色 鮮瓜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	蔬菜排骨湯 蘿蔔、小排		5	2.5	2	2.9	718
14	二	有機白米飯 有機白米	烤肉醬炒雞 雞丁、蔬菜(炒)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、※毛豆(炒)	針菇炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔、有機金針菇(炒)	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、薑絲、※豆腐	乳品	5.3	2.5	2	2.9	739
15	三	白米飯 白米	咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	客家小炒 肉絲、※豆干、芹菜、※乾魷魚(炒)	黑胡椒豆芽 豆芽菜、木耳、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	鮮蔬玉米湯 玉米段、蔬菜		5.3	2.5	2	2.9	739
16	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	◆★香酥魚 X3 (生鮮) ※魚肉(炸)	肉香津白 豬肉、大白菜、紅蘿蔔(炒)	綜合滷味 海帶、※豆干丁、杏鮑菇(滷)	有機蔬菜	黑糖地瓜圓 地瓜、地瓜圓		5.5	2.5	2	3	758
17	五	麥片飯 白米、※麥片	三杯雞 雞肉、米血、九層塔(炒)	生炒魷魚圈 ※魷魚、蔬菜、※豆腐(炒)	香菇蘿蔔 蘿蔔、香菇、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜、雞丁		5.3	2.5	2	2.9	739
20	一	糙米飯 白米、糙米	骰子豬肉 豬肉、※油豆腐、蔬菜(燒)	匈牙利燒雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	蔬菜粉絲 蔬菜、冬粉(炒)	有機蔬菜	鮮菇蔬菜湯 鮮菇、蔬菜	水果	5.5	2.5	2	3	758
21	二	有機白米飯 有機白米	烤雞柳 X2 雞柳條(烤)	鐵板豬肉 豬肉、蔬菜(炒)	豆皮白菜 白菜、※豆皮、金針(炒)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片		5.5	2.5	2	2.8	749
22	三	白米飯 白米	古早味豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜(燒)	雞茸炒蛋 玉米、雞絞肉、※毛豆、※蛋(炒)	番茄豆腐 ※豆腐、番茄、蔬菜(煮)	蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜、雞丁		5.3	2.5	2	2.9	739
23	四	白醬鮮蔬義大利麵 蔬菜、鮮菇、※麵、※奶粉	★香酥魚排 X1 ※魚排(炸)	地瓜薯條 X4 ※地瓜薯條(烤)	雙色花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	歐風羅宋湯 番茄、絞肉、蔬菜、洋蔥		5.5	2.5	2	3	758
24	五	燕麥飯 白米、※燕麥	紐澳良魚丁 ※魚肉、※豆腐、蔬菜(燒)	香滷翅腿 X2 翅腿(滷)	珍菇敏豆 鮮菇、敏豆(炒)	蔬菜	玉米排骨湯 玉米、蔬菜、排骨		5.3	2.5	2	2.8	735
27	一	糙米飯 白米、糙米	泰式炒雞丁 雞丁、、蔬菜(炒)	小黃瓜炒蛋 ※蛋、小黃瓜(炒)	紅絲白菜 白菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	QQ 燒仙草 燒仙草、QQ 圓	豆漿	5.5	2.5	2	3	758
28	二	有機白米飯 有機白米	咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔(煮)	★麥香雞堡排 X1 ※麥香雞堡排(炸)	清炒時瓜 鮮瓜、木耳、金針菇(炒)	有機蔬菜	和風味噌湯 ※豆腐、蔬菜	水果	5.1	2.5	2	3	730
29	三	白米飯 白米	糖醋魚 ※魚丁、蔬菜 (過油-燒)	和風雞肉 雞肉、鮮菇、蔬菜、※毛豆(炒)	香拌芽菜 豆芽菜、木耳、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	大滷湯 ※豆腐、木耳、筍籤、紅蘿蔔		5	2.5	2	2.9	718
30	四	DIY 肉燥麵 ※麵條、蔬菜	蔥香豬肉 豬肉、蔬菜、青蔥(炒)	肉燥滷蛋 X1 ※蛋、絞肉、洋蔥(煮)	芝香海帶 海帶、※白芝麻(滷)	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜		5	2.5	2	2.9	718

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	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜湯
0次	4次	7次	8次	19次	1次	魚肉類 2次	其他 3次	7次	4次