



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5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 個/份	豆 類/份	蔬 菜/份	油 脂/份	熱 量/大卡	
4	一	麥片飯 <small>白米、※麥片</small>	骰子豬肉 <small>豬肉、※油豆腐、蔬菜(炒)</small>	雞肉炒菇 <small>雞肉、香菇、金針菇、蔬菜(炒)</small>	蘿蔔燉煮 <small>蘿蔔、紅蘿蔔、芝麻(煮)</small>	有機蔬菜	九份芋圓湯 <small>芋圓、地瓜圓</small>	5.5	2.5	2	2.9	753	
5	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	日式照燒雞 <small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)</small>	紅絲炒蛋 <small>※蛋、紅蘿蔔、蔬菜(炒)</small>	和風筑前煮 <small>竹筍、香菇、※豆皮、玉米筍(煮)</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>※豆腐、蔬菜</small>	5.3	2.5	2	2.9	739	
7	四	奶香鮮菇 義大利麵 <small>蔬菜、鮮菇、※奶粉、※麵</small>	鐵路豬排 X1 <small>※豬排(油)</small>	★薯條 X5 <small>※薯條(炸)</small>	炒花椰 <small>花椰菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>番茄、蔬菜、絞肉</small>	乳品	5.5	2.5	2	3	758
11	一	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	茄汁雞肉 <small>雞肉、番茄、蔬菜(炒)</small>	菜圃蛋 <small>※蛋、菜圃(炒)</small>	彩燴三絲 <small>海帶絲、※豆干、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、蔬菜、肉絲</small>	5	2.5	2	3	723	
12	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	咖哩豬肉 <small>豬肉、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔(煮)</small>	★香酥玉米餅 X2 <small>※玉米餅(炸)</small>	鮮瓜雙色 <small>鮮瓜、蔬菜、有機黑木耳(炒)</small>	有機蔬菜	綠豆麥片 <small>綠豆、※麥片</small>	水果	5.5	2.5	2	3	758
14	四	海苔飯 <small>白米、海苔</small>	鹽燒豬肉 <small>豬肉、蔬菜(燒)</small>	雞絲高麗 <small>高麗菜、雞肉、蒜頭、紅蘿蔔(炒)</small>	蔥香豆腐煲 <small>※豆腐、蔬菜、青蔥(炒)</small>	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 <small>玉米、蔬菜</small>	5.3	2.5	2	3	744	
18	一	芝麻飯 <small>白米、※黑芝麻</small>	◆奶香洋芋魚 <small>※魚肉、馬鈴薯、洋蔥、※毛豆、※奶粉(煮)</small>	★香雞堡排 X1 <small>※香雞堡(炸)</small>	和風鮮蔬煮 <small>蓮藕、紅蘿蔔、蔬菜(油)</small>	有機蔬菜	番茄豆腐湯 <small>番茄、※豆腐</small>	5.3	2.5	2	3	744	
19	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	打拋豬肉 <small>絞肉、番茄、蔬菜(炒)</small>	鮮炒魷魚 <small>※魷魚、※豆腐、蔬菜(炒)</small>	鍋燒白菜 <small>※豆皮、白菜、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	香菇雞湯 <small>雞肉、香菇、蔬菜</small>	乳品	5	2.5	2	2.8	714
21	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	梅乾豬肉 <small>豬肉、梅乾菜、蔬菜(煮)</small>	玉米炒蛋 <small>※蛋、玉米(炒)</small>	清炒時瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	地瓜西米露 <small>地瓜、西谷米、※椰奶</small>	5.5	2.5	2	3	758	
25	一	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	乾燒雞肉 <small>雞肉、地瓜、蔬菜(燒)</small>	★炸甜不辣 <small>※甜不辣(炸)</small>	什錦鮮菇 <small>鮮菇、※豆皮、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	冬瓜糖 QQ 圓 <small>冬瓜糖、QQ 圓</small>	5.5	2.5	2	3	758	
26	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	蔥爆豬柳 <small>豬柳、※豆干、蔬菜(炒)</small>	番茄炒蛋 <small>(友善蛋) ※蛋、番茄(炒)</small>	翠炒高麗菜 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 <small>※豆腐、蔬菜、※柴魚</small>	豆漿	5	2.5	2	2.9	718
28	四	番茄肉醬 義大利麵 <small>※麵、番茄、洋蔥、絞肉、玉米粒</small>	蜜汁雞排 X1 <small>雞排(油)</small>	地瓜薯條 X4 <small>※地瓜薯條(炸)</small>	西式燉菜 <small>花椰菜、洋蔥、蔬菜、※奶粉(炒)</small>	有機蔬菜	玉米小排湯 <small>玉米、小排</small>	水果	5.5	2.5	2	3	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。※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	魚類	肉類	(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	肉	1次	生鮮食材	魚	油
筋製品	海	肉	6次	調理食品	肉	炸品
0次	1次	5次	12次	0次	2次	4次

友善蛋是使用「動物福利標章」與「友善雞蛋聯盟」，雙標章認證飼養而生的雞蛋。動物福利標章的初衷，就是改善動物處境「給動物更好的生活」。動物和人類一樣有情感意識，會感受痛苦與喜樂，也各有其在生理、環境、行為、心理、社群上的需求，讓動物有滿足這些需求的自由，善待母雞才有好蛋。

1. 放牧或平飼的「非籠飼」牧場
2. 守護母雞「就巢產蛋」的天性
3. 洗「沙浴」、自由探索的環境
4. 以「棲架」滿足母雞安全感
5. 認真專業的飼養管理。

購買動物福利標章的牛豬雞產品，可以決定動物被如何對待，吃下他們之前也可以讓他們先好好的生活。