



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 10 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	湯品		全穀雜糧 類/份	豆魚蛋肉 類/份	蔬菜 /份	油脂 /份	熱量 /大卡
1	四	芝麻飯 白米、※芝麻	咖哩豬肉 豬肉、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔(燒)	爆炒豆干雞 ※豆干、雞肉、蔬菜(炒)	有機蔬菜	鮮瓜蔬菜湯 鮮瓜、蔬菜		4.7	2.5	1.5	2.5	753
2	五	糙米飯 白米、糙米	★脆皮雞柳條 X2 ※雞柳條(炸)	關東佃煮 蘿蔔、玉米段、※甜不辣(煮)	蔬菜	豚骨味噌湯 豬肉、馬鈴薯、洋蔥		4.7	2.5	1.5	2.6	737
5	一	燕麥飯 白米、※燕麥	糖醋排骨 豬肉、年糕、洋蔥(煮)	雞絲蔬菜 雞肉絲、豆芽菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜		4.7	2.5	1.5	2.5	737
6	二	有機白米飯 有機白米	黑胡椒肉片 豬肉片、蔬菜(炒)	番茄炒蛋 番茄、※蛋(炒)	有機蔬菜	冬瓜糖西米露 西谷米、冬瓜糖	水果	5.5	2.5	1.5	2.5	753
7	三	白米飯 白米	卡菲醬燒魚 ※魚丁、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔(煮)	鮮瓜雞丁 雞丁、鮮瓜、金針菇(炒)	蔬菜	蘿蔔小排湯 蘿蔔、小排		4.7	2.5	1.5	2.5	728
8	四	義式肉醬 義大利麵 ※麵、絞肉、玉米、蕃茄	【精選】無骨雞腿排 X1 無骨雞腿排(滷)	★可樂餅 X1 ※玉米餅(炸)	有機蔬菜	南瓜洋芋湯 南瓜、馬鈴薯		5.5	2.5	1	2.8	733
9	五	雙	十	節	快	樂						
12	一	芝麻飯 白米、※芝麻	牛肝菌風味奶香燒雞 雞肉、馬鈴薯、洋蔥、※毛豆、※奶粉(炒)	紅絲炒蛋 ※蛋、紅蘿蔔、有機金針菇(炒)	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹菜、蘿蔔		4.7	2.5	1.5	2.5	753
13	二	有機白米飯 有機白米	瓜仔肉醬 絞肉、脆瓜、※豆干(煮)	★麥克雞塊 X3 ※麥克雞塊(炸)	有機蔬菜	鮮蔬雞湯 蔬菜、雞丁	乳品	4.5	2.6	1.5	2.7	723
14	三	白米飯 白米	乾燒豬肉 豬肉、蔬菜(燒)	玉筍炒雞 雞丁、玉米筍、蔬菜(炒)	蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片		5.5	2.5	1.5	2.5	753
15	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	【精選】★香酥魚排 X1 ※旗魚(炸)	馬鈴薯燒肉 豬肉、馬鈴薯、香菇(炒)	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、※豆腐		4.8	2.5	1.5	2.8	737
16	五	糙米飯 白米、糙米	地瓜燒雞 雞肉、地瓜、※毛豆(煮)	鐵板豬柳 豬肉、金針菇、※豆干、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	蔬菜魚丸湯 ※魚丸、蔬菜	履歷 豆漿	4.7	2.7	1.5	2.5	764
19	一	麥片飯 白米、※麥片	照燒薄肉片 豬肉、洋蔥、蔬菜、※柴魚(炒)	蔬菜雞丁 雞丁、蔬菜(炒)	有機蔬菜	榨菜三絲湯 榨菜、蔬菜		4.5	2.5	1.5	2.5	758
20	二	有機白米飯 有機白米	三杯雞 雞肉、米血、九層塔(煮)	菇菇炒蛋 ※蛋、鮮菇、※豆腐(炒)	有機蔬菜	仙草 QQ 圓 仙草、QQ 圓	水果	5.5	2.5	1.5	2.5	758
21	三	白米飯 白米	BBQ 燒肉 肉片、蔬菜(燒)	韓式年糕雞 蔬菜、年糕、雞肉(炒)	蔬菜	韓式豆腐湯 ※豆腐、蔬菜		4.8	2.5	1.5	2.5	735
22	四	奶香鮮蔬 義大利麵 ※麵、洋蔥、玉米、蔬菜、 ※奶粉	【精選】和風豬排 X1 ※豬排(滷)	香菇花椰菜 花椰菜、香菇(炒)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜		5.5	2.5	1.2	2.7	745
23	五	糙米飯 白米、糙米	★炸鹽酥雞 X3 ※雞丁(炸)	甜蔥燒肉 洋蔥、豬肉、蔬菜(炒)	蔬菜	山藥小排湯 山藥、馬鈴薯、小排		5	2.5	1.5	2.6	744
26	一	光	復	節	補	假						
27	二	有機白米飯 有機白米	蠔油香菇雞 雞肉、香菇、紅蘿蔔(煮)	鮮蔬魚丸 X2 ※魚丸、※毛豆、香菇(煮)	有機蔬菜	黑糖地瓜圓 黑糖、地瓜、地瓜圓	乳品	5.5	2.5	1.5	2.5	749
28	三	白米飯 白米	【精選】蒜蓉蝦 X3 ※白蝦、冬粉(煮)	鮮菇肉片 鮮菇、肉片、蔬菜(炒)	蔬菜	元氣雞湯 雞肉、蔬菜		4.8	2.5	1.5	2.5	739
29	四	白米飯 白米	南洋咖哩肉醬 馬鈴薯、豬絞肉、洋蔥(煮)	蒸 蛋 ※蛋(蒸)	有機蔬菜	蘿蔔蔬菜湯 蘿蔔、蔬菜		5.5	2.5	1.5	2.6	749
30	五	鮮蔬炊飯 白米、蔬菜	和風燒肉 豬肉、白菜、蔬菜(炒)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、洋蔥		4.7	2.5	1.5	2.5	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!! 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 及 海 鮮		肉 類		生 鮮 食 材		調 理 食 品		副 菜 食 材 分 析 (食 品 品 類)		
0次		3次		9次		8次		20次		魚 肉 工 類		
								0次		其 他		
								3次		油 炸 品		
										2次		
										7次		
										4次		