



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)



您寶貴意見是我們向上的動力

第一餐官方 LINE

請搜尋@btv8645a



111 年 10 月 學生營養午餐菜單 國北實小

| 日期 | 週 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 湯品 | | 全穀類 種類/份 | 豆魚蛋 類/份 | 蔬菜 類/份 | 油脂 類/份 | 水果 類/份 | 奶類 類/份 | 其他 類/份 |
|----|---|----------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-------|---------------------|----------|-------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 3 | 一 | 糙米飯 白米、糙米 | 咖哩雞丁 雞丁(帶骨)、蔬菜、馬鈴薯(煮) | 紅絲炒蛋 蛋、紅蘿蔔、蔬菜(炒) | 有機蔬菜 | 鮮瓜小排湯 鮮瓜、小排(帶骨) | | 5.3 | 2.5 | 2 | 2.8 | 735 | 321 | |
| 4 | 二 | 有機白米飯 有機白米 | 照燒豬肉 豬肉、蔬菜(燒) | 蔬菜炒花枝 花枝、蔬菜(炒) | 有機蔬菜 | 玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜 | 水果 鮮奶 | 5.3 | 2.5 | 2 | 2.8 | 735 | 245 | |
| 5 | 三 | 白米飯 白米 | 蒜泥白肉 肉片、蒜(煮) | 雞汁豆腐 蛋豆腐、雞絞肉(無骨)、蔬菜(煮) | 蔬菜(綠) | 番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜 | | 5 | 2.5 | 2 | 2.7 | 709 | 313 | |
| 6 | 四 | 義式肉醬 義大利麵 肉、絞肉、蔬菜、蕃茄 | 香烤雞腿 X1 雞肉(帶骨)(烤) | ★豆段地瓜條 X4 地瓜(炸)、敏豆(鋪底) | 有機蔬菜 | 南瓜洋芋湯 南瓜、馬鈴薯 | | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.9 | 753 | 257 | |
| 7 | 五 | 芝麻飯 白米、芝麻 | 醬燒雞丁 雞肉(帶骨)、蔬菜(燒) | 蒸蛋 蛋、蔬菜(蒸) | 蔬菜(綠) | 摩摩喳喳 西谷米、椰奶、地瓜 | | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 749 | 272 | |
| 11 | 二 | 有機白米飯 有機白米 | 匈牙利燉豬 豬肉、番茄、蔬菜(煮) | ★鮑菇雞柳條 X1 雞柳條(無骨)(炸)、杏鮑菇(煮) | 有機蔬菜 | 冬瓜糖 山粉圓甜湯 山粉圓 | 水果 | 5.2 | 2.5 | 2 | 2.9 | 732 | 304 | |
| 12 | 三 | 白米飯 白米 | 香烤雞排 X1 雞排(帶骨)(油烤) | 黑胡椒肉片 肉片、洋葱、蔬菜(炒) | 蔬菜(綠) | ◎魚丸湯 魚丸 | | 5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 714 | 241 | |
| 13 | 四 | 日式拌麵 麵條、蔬菜 | 日式醬豬排 X1 豬排(油) | 蔬菜炒肉絲 豆芽菜、蔬菜、肉絲(炒) | 有機蔬菜 | 豚骨味噌湯 豬肉、馬鈴薯、洋葱 | | 4.8 | 2.5 | 2 | 2.8 | 700 | 253 | |
| 14 | 五 | 薏仁飯 白米、薏仁 | 蠔油香菇雞 雞肉(帶骨)、香菇、蔬菜(煮) | 白菜肉片 肉片、白菜、蔬菜(炒) | 蔬菜(綠) | 元氣雞湯 雞肉(帶骨)、蔬菜 | | 5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 714 | 257 | |
| 17 | 一 | 芝麻飯 白米、芝麻 | 糖醋排骨 小排(帶骨)、肉丁(無骨)、蔬菜(煮) | ★◎炸鮑菇雞塊 X2 雞塊(無骨)、杏鮑菇(炸) | 有機蔬菜 | 黑糖地瓜圓 黑糖、地瓜圓 | | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 749 | 293 | |
| 18 | 二 | 有機白米飯 有機白米 | 地瓜燒雞 雞肉(無骨)、地瓜、蔬菜(煮) | 番茄炒蛋 番茄、蛋(炒) | 有機蔬菜 | 洋芋小排湯 馬鈴薯、小排(帶骨) | 水果 鮮奶 | 5.3 | 2.5 | 2 | 2.8 | 735 | 302 | |
| 19 | 三 | 白米飯 白米 | 和風豬排 X1 豬排(油) | ◎彩蔬魚蛋 蔬菜、蛋(魚目魚丸)(煮) | 蔬菜(綠) | 海芽豆腐湯 海帶芽、蛋豆腐 | | 5 | 2.5 | 2 | 2.7 | 709 | 261 | |
| 20 | 四 | 嘉義雞肉飯 白米、雞肉 | 蔥燒魚排 X1 魚排(過油、燒) | 芽菜肉絲 豆芽菜、蔬菜、肉絲(炒) | 有機蔬菜 | 肉骨茶湯 蔬菜、豬肉(帶骨) | | 5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 714 | 234 | |
| 21 | 五 | 燕麥飯 白米、燕麥 | 鐵板豬柳 豬肉、金針菇、蔬菜(炒) | 洋蔥燒雞 雞肉(帶骨)、洋葱、蔬菜(燒) | 蔬菜(綠) | 第一麵線羹 麵線、蔬菜 | | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 749 | 315 | |
| 24 | 一 | 校慶運動會補假 | | | | | | | | | | | | |
| 25 | 二 | 有機白米飯 有機白米 | 瓜仔肉醬 絞肉、蔬菜、蛋干(煮) | 白菜燒肉 白菜、豬肉(炒) | 有機蔬菜 | 鮮蔬小排湯 蔬菜、小排(帶骨) | 水果 | 5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 714 | 281 | |
| 26 | 三 | 白米飯 白米 | ◎三杯雞 雞肉(帶骨)、蔬菜(煮)(不米血) | 絲瓜雙色 絲瓜、蔬菜、冬粉(炒) | 蔬菜(綠) | 京都豆腐湯 蛋豆腐、蔬菜 | | 5.3 | 2.5 | 2 | 2.8 | 735 | 251 | |
| 27 | 四 | 糙米飯 白米、糙米 | ◆★香酥魚丁 X3 魚肉(炸) | 照燒薄肉片 豬肉、洋葱、蔬菜(炒) | 有機蔬菜 | 綠豆麥片 綠豆、麥片 | | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.9 | 753 | 245 | |
| 28 | 五 | 第一油飯 糯米、香菇、肉絲 | 五香雞排 X1 雞排(帶骨)(油) | 海帶滷蛋 X1 海帶、蛋(煮) | 蔬菜(綠) | 冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁 | | 5.3 | 2.5 | 2 | 2.8 | 735 | 275 | |
| 31 | 一 | 麥片飯 白米、麥片 | 和風燒肉 豬肉(帶骨)、蔬菜(炒) | 白醬燒雞 雞肉、蔬菜(燒) | 有機蔬菜 | 味噌湯 馬鈴薯、蔬菜 | | 5.3 | 2.5 | 2 | 2.8 | 735 | 275 | |

本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麵筋蛋白之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合過敏體質食用◆3章1Q溯源水產品

| 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 | 0次 | 生鮮食材 | ◎加工食品 | 油炸品 |
| 魚及海鮮 | 2次 | 調理食品 | 魚肉類 | 甜品 |
| 肉類 | 9次 | | 其他 | 湯 |
| 豬 | 8次 | 19次 | 1次 | 4次 |
| 雞 | | 0次 | | |

聰明加碘

碘的重要性

碘是身體的必需營養素，是組成甲狀腺素的主要成分，和體內大多數的代謝機制息息相關，其中包括：新陳代謝、消化、產熱作用、生長發育等功能。

孩童智力低下

代謝能力下降
易發胖

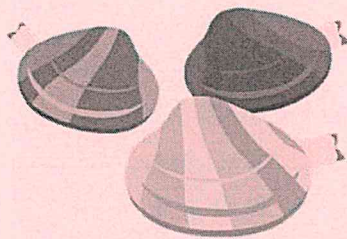
運動神經
功能退步

體型矮小

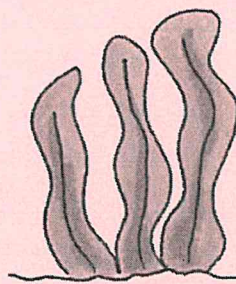
缺乏的症狀



碘從哪裡來



貝類



海藻



「加碘」的鹽巴

國小兒童每天需要100-120微克

上限是每天300微克

(過量攝取，也會造成甲狀腺的傷害)

簡單來說，每天吃5-6克碘鹽就能攝取到足夠的碘。

要吃多少

第一餐盒股份有限公司

來源參考：衛生福利部國民健康署

