



第一餐盒



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

第一餐盒官方 LINE

請搜尋@btv8645a



111 年 12 月 學生營養午餐菜單

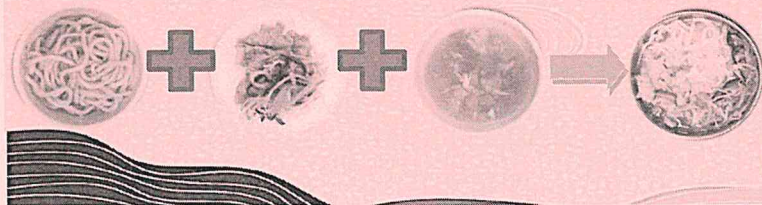
國北實小

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜三	湯品	全穀類 每份	豆類 每份	蔬菜 每份	油脂 每份	水果 每份	乳品 每份	熱量 /大卡	鈣質 /mg
1	四	芝麻飯 白米、黑芝麻	鮮炒肉片 肉片、蔬菜(炒)	蠔油雞丁 雞丁(帶骨)、蔬菜(煮)	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲	5	2.5	1.5	2.2			674	281
2	五	糙米飯 白米、糙米	香滷雞翅 X1 雞翅(帶骨)(滷)	紹子豆腐 滷豆腐、絞肉、蔬菜(炒)	蔬菜	芋香西米露 芋頭、西谷米	5.5	2.5	1.4	2.2			707	242
5	一	麥片飯 白米、麥片	蘿蔔燉肉 豬肉、蘿蔔、蔬菜(煮)	蔬菜蒸蛋 蛋、蔬菜(蒸)	有機蔬菜	雙菇蔬菜湯 鮮菇、蔬菜	5	2.5	1.5	2.2			674	301
6	二	有機白米飯 有機白米	★美式炸雞柳 X2 雞柳(無骨)(炸)	豆干燒肉 豬肉、蔬菜、豆干(炒)	有機蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓	5.2	2.5	1.4	2.5	1	1	909	315
7	三	白米飯 白米	三杯魚 魚肉、滷油豆腐、蔬菜(炒)	洋蔥雞肉 洋蔥、雞肉(帶骨)、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮瓜小排湯 鮮瓜、小排	5	2.5	1.5	2.2			674	262
8	四	茄汁肉醬 義大利麵 ※麵、番茄、蔬菜、絞肉	BBQ 醬雞排 X1 雞排(帶骨)(油烤)	地瓜薯條 X5 地瓜薯條(烤)	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜	5.8	2.2	1.3	2.5			716	283
9	五	糙米飯 白米、糙米	蒜泥白肉 豬肉、蒜(煮)	鵪鶉蛋雞肉 ※鵪鶉蛋 X1、雞肉(帶骨)、蔬菜(燒)	蔬菜	◎魚丸湯 ※小魚丸、蔬菜	5.5	2.5	1.5	2.2			709	295
12	一	燕麥飯 白米、燕麥	★韓式炸雞 X3 雞肉(帶骨)(炸)	蔬菜炒肉絲 豬肉、蔬菜(炒)	有機蔬菜	黑糖地瓜湯 地瓜	5.5	2.5	1.5	2.5			723	243
13	二	有機白米飯 有機白米	蔥燒石斑魚 ※石斑魚(75g)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蔬菜、滷蛋(炒)	有機蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜、雞丁	5.5	2.5	1.4	2.2	1		767	253
14	三	白米飯 白米	瓜仔肉 瓜仔、絞肉、洋蔥(煮)	蔬菜蒸蛋 ※蛋、蔬菜(蒸)	蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、蔬菜	5.5	2.5	1.5	2.2			709	292
15	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉絲	和風照燒豬排 X1 豬排(油)	芝麻海帶 海帶、芝麻(炒)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	5	2.5	2	2.5			700	268
16	五	海苔飯 白米、海苔	干炒肉片 肉片、滷豆干、蔬菜(炒)	雞肉筑前煮 雞丁(帶骨)、蔬菜(煮)	蔬菜	柴魚豆腐湯 ※柴魚、蔬菜、滷豆腐	5	2.5	1.5	2.2			674	273
19	一	糙米飯 白米、糙米	咖哩雞 馬鈴薯、蔬菜、雞肉(帶骨)(煮)	鮮蔬豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜、小排	5.5	2.5	1.5	2.2			709	282
20	二	有機白米飯 有機白米	打拋肉 絞肉、番茄、蔬菜(炒)	◎★炸雞塊 X3 麥克雞塊(炸)	有機蔬菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔、香菇	5	2.5	1.3	2.5	1	1	893	393
21	三	白米飯 白米	西式蔬菜燉小排 肉丁、小排(帶骨)、蔬菜(炒)	洋蔥炒蛋 ※蛋、洋蔥、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 竹筍、紅蘿蔔、滷豆腐	5	2.5	1.5	2.2			674	275
22	四	芝麻飯 白米、黑芝麻	◆蔥香魚 ※(生鮮)魚丁、滷豆腐、蔬菜(炒)	麻油雞 雞肉(帶骨)、高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	冬至紅豆湯圓 紅豆、湯圓	5.5	2.5	1.4	2.2			707	278
23	五	奶香鮮菇 義大利麵 ※麵、蔬菜、鮮菇、※奶粉	普羅旺斯 歐風小翅腿 X2 翅小翅(帶骨)(油)	胡椒豬 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜	5.5	2.5	1.2	2.2			702	246
26	一	D.I.Y 肉羹麵 ※麵條、豆芽菜	鐵路豬排 X1 豬排(油)	◎沙茶肉羹 X4 肉羹(煮)	有機蔬菜	什錦羹湯 蘿蔔、蔬菜(薄芡)	5	2.5	1.3	2.2			669	263
27	二	有機白米飯 有機白米	義式石斑魚 ※石斑魚(75g)	豆干小炒 ※豆干、蔬菜(炒)	有機蔬菜	山藥洋芋湯 山藥、馬鈴薯	5.5	2.5	1.3	2.2	1		764	270
28	三	白米飯 白米	蔥油雞 雞肉(帶骨)、蔬菜(煮)	玉米肉蓉 玉米、豬絞肉、蔬菜(炒)	蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	5.2	2.5	1.3	2.2			683	265
29	四	小米飯 白米、小米	洋蔥肉片 豬肉、洋蔥、蔬菜(炒)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆、※麥片	5.5	2.5	1.3	2.2			704	282
30	五	雜糧飯 白米、※雜糧	★脆皮炸雞 X1 雞排(帶骨)(炸)	紅燒豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜肉絲湯 蔬菜、肉絲	5	2.5	1.3	2.2			669	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、薑黃、魚類及其製品，不適合過敏體質食用※

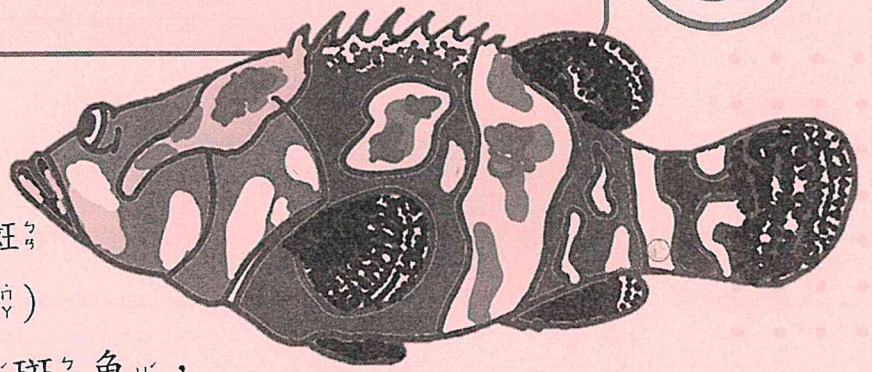
12/13 及 12/27 履歷豆奶為因供應石斑魚提供，12/6(低年級)及 12/8(中、高年級)供應履歷豆漿為 3 章 1Q 獎勵金豆漿(包含一學期一次的低年級)

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	豬、雞、肉	生鮮食材	調理食品	加工肉類	其他食品	油炸品	甜湯
0次	4次	10次	8次	22次	0次	3次	0次	4次	5次



請各位同學先將主食(麵條)放上適量肉羹、豆芽菜等配料，再將羹湯加入碗中，即可完成一碗美味的 DIY 肉羹麵囉~

我是「龍虎石斑」



龍虎石斑是由龍膽石斑

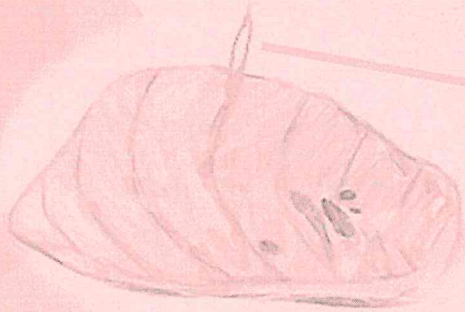
(爸爸)與老虎石斑(媽媽)

培育出來的「新」種石斑魚，

同時擁有爸爸的膠質與媽媽細緻的魚肉，

雙重優點，適合各種烹調方式。

石斑魚含有豐富的蛋白質、維生素B群及鋅、鎂、磷等礦物質，營養豐富，屬於高經濟價值的魚種，請各位同學享用肉質鮮美又營養的石斑魚料理吧！



小心魚刺

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！！

魚肉一次咬一半，可以讓魚刺露出來，看到魚刺先拔除，才不會整根吞進去。

