



112 年 2 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	水果	乳品	熱量 /大卡	鈣質 /mg
13	一	小米飯 <small>白米、小米</small>	香料燉雞 <small>雞肉(帶骨)、馬鈴薯、蔬菜(燉)</small>	肉絲彩椒花椰 <small>肉絲、彩椒、花椰菜(炒)</small>	有機 蔬菜	羅宋湯 <small>番茄、蔬菜</small>			721	241
14	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	糖醋豬肉 <small>豬肉、蔬菜(煮)</small>	起司燒雞 <small>雞肉(帶骨)、蔬菜、起司(煮)</small>	有機 蔬菜	山藥洋芋湯 <small>山藥、馬鈴薯</small>	水果		815	286
15	三	白米飯 <small>白米</small>	鹽水雞丁 <small>雞丁(帶骨)、蔬菜(煮)</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋、洋蔥、蔬菜(炒)</small>	蔬菜 (綠)	香菇雞湯 <small>香菇、蔬菜、雞丁</small>	履歷 豆漿 <small>(課輔班)</small>		702	242
16	四	第一乾拌麵 <small>滷麵、蔬菜</small>	古早味豬排 X1 <small>滷豬排(油)</small>	◎★玉米餅 X1 <small>滷玉米餅(含奶製品)(炸)</small>	有機 蔬菜	◎蘿蔔魚丸湯 <small>白蘿蔔、滷魚丸</small>			723	263
17	五	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	蒜香骰子豬 <small>豬肉、蔬菜(燒)</small>	馬鈴薯燉雞 <small>雞肉(帶骨)、馬鈴薯、蔬菜、奶粉(煮)</small>	蔬菜 (綠)	綠豆麥片 <small>綠豆、麥片</small>			768	305
18	六	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	茄汁鮮魚 <small>滷(生鮮)魚肉、滷豆腐、蔬菜(煮)</small>	鮮蔬雞丁 <small>雞丁(帶骨)、蔬菜(炒)</small>	有機 蔬菜	肉骨茶湯 <small>蔬菜、豬肉</small>			688	299
20	一	義大利 番茄肉醬麵 <small>滷義大利麵、蔬菜、番茄、豬肉</small>	BBQ 雞排 X1 <small>雞排(帶骨)(油炸)</small>	玉筍花椰 <small>玉米筍、花椰菜(炒)</small>	有機 蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米粒、蔬菜</small>			735	242
21	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	蒜泥白肉 <small>豬肉(煮)</small>	什錦燉雞 <small>雞肉(帶骨)、蔬菜(燒)</small>	有機 蔬菜	冬瓜糖山粉圓 <small>山粉圓、冬瓜糖</small>	水果 乳品		933	253
22	三	白米飯 <small>白米</small>	咖哩雞 <small>雞肉(帶骨)、紅蘿蔔、蔬菜、咖哩(含 薑黃)(煮)</small>	白玉油豆腐 <small>蘿蔔、滷油豆腐、蔬菜(燒)</small>	蔬菜 (綠)	味噌蔬菜湯 <small>蔬菜、滷味噌</small>			709	286
23	四	紫米飯 <small>白米、紫米</small>	韓風燉排骨 <small>豬肉、小排(帶骨)、蔬菜(煮)</small>	洋釀翅腿 X1+蔬菜 <small>翅小腿(帶骨)(過油-燒)、豆芽菜(鋪 底)(煮)</small>	有機 蔬菜	嫩豆腐湯 <small>蔬菜、滷豆腐</small>			702	297
24	五	芝麻飯 <small>白飯、滷芝麻</small>	蔥爆豬柳 <small>豬肉、洋蔥、蔬菜(炒)</small>	雞汁粉絲 <small>冬粉、蔬菜、雞絞肉(炒)</small>	蔬菜 (綠)	鮮蔬小排湯 <small>小排骨、蔬菜</small>			723	330

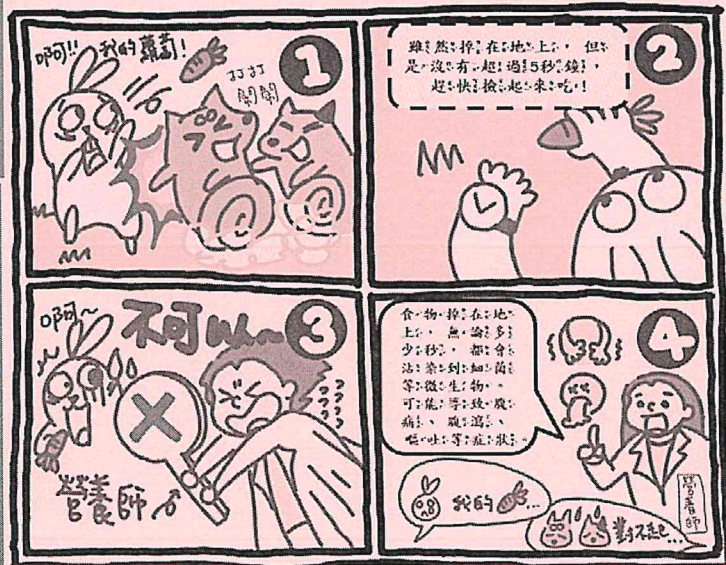
本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、芝麻、堅果、麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合過敏體質食用。※表示過敏源

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 鮮	豬 肉	雞 肉	生 鮮 食 材	調 理 食 品	加 工 食 品	油 炸 品	甜 湯
0次	1次		6次	4次	11次	0次	1次	1次	2次

食物掉落在地上，3 秒或 5 秒內撿起來，
不會沾染到細菌或微生物，

這是真的嗎？

掉落在地的食物沾到細菌的程度，
與食物特性、接觸表面之時間、材質、細菌濃度有關；接觸時間越長、較潮濕的食物等，都可能會沾到較多的細菌，建議食物掉在地上勿食，更不要再堅持是幾秒了！不想浪費的話，就先洗一洗再煮過，比較衛生哦！



插畫作者：Shih