



# 112 年 4 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	全日 能量 /份	蛋白質 /份	脂肪 /份	糖質 /份	鈣質 /份	鈉質 /份
6	四	小米飯 <small>白米、小米</small>	起司洋芋雞 <small>雞肉(帶骨)、馬鈴薯、蔬菜(炒)</small>	★香酥魚 X2 <small>※魚肉(炸)</small>	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 <small>洋葱、蔬菜</small>		5.5	2.5	2	2.5	758	275
7	五	西西里義大利麵 <small>※麵、蔬菜、絞肉</small>	骰子豬肉 <small>豬肉、※油豆腐、蔬菜(燒)</small>	西式燉菜 <small>毛豆、蔬菜(燒)</small>	蔬菜	南瓜湯 <small>南瓜、蔬菜</small>		5.5	2.5	2	2.5	749	242
10	一	芝麻香飯 <small>白飯、※芝麻</small>	日式咖哩雞 <small>雞肉(帶骨)、洋葱、蔬菜、※咖哩(含薑黃)(炒)</small>	乾燒豬排 X1 <small>※豬排(燒)</small>	有機蔬菜	日式蘿蔔湯 <small>蘿蔔、蔬菜</small>		5.2	2.5	2	2.5	737	241
11	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	蒜泥白肉 <small>豬肉、蒜(煮)</small>	洋蔥燒雞 <small>雞肉(帶骨)、洋葱、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	QQ 山粉圓 <small>QQ 圓、山粉圓</small>	水果乳品	5.3	2.5	2	2.5	735	260
12	三	白米飯 <small>白米</small>	三杯雞 <small>雞肉(帶骨)、◎薑、蔬菜(炒)</small>	匈牙利燉豬 <small>豬肉、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	番茄豆腐湯 <small>番茄、※豆腐</small>		5.3	2.5	2	2.5	735	244
13	四	嘉義雞肉飯 <small>白米、雞肉</small>	★椒鹽魚 X3 <small>(生鮮) ※魚肉(炸)</small>	田園雞茸 <small>玉米、雞絞肉、※毛豆、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 <small>鮮瓜、雞丁(帶骨)</small>		5.2	2.5	2	2.5	737	258
14	五	燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small>	打拋豬肉 <small>絞肉、番茄、蔬菜(炒)</small>	蔬菜燒雞 <small>雞肉(帶骨)、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	魚丸湯 <small>蔬菜、※魚丸</small>		5	2.5	2	2.5	709	287
17	一	小米飯 <small>白米、小米</small>	泰式雞肉 <small>雞肉(帶骨)、蔬菜(炒)(不辣)</small>	香拌芽菜干絲 <small>豆芽菜、蔬菜、豆干絲(炒)</small>	有機蔬菜	海芽湯 <small>海帶芽、薑絲</small>		5	2.5	2	2.5	723	281
18	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	糖醋雞 <small>雞肉(帶骨)、洋葱、蔬菜(燒)</small>	培香高麗 <small>高麗菜、木耳、◎培根(炒)</small>	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔、小排(帶骨)</small>	水果	5	2.5	2	2.5	714	265
19	三	白米飯 <small>白米</small>	壽喜燒豬 <small>豬肉、蔬菜、※豆腐(炒)</small>	彩蔬炒蛋 <small>※蛋、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	鮮蔬玉米湯 <small>玉米、蔬菜</small>		5.5	2.5	2	2.5	749	301
20	四	白醬鮮蔬義大利麵 <small>蔬菜、※麵</small>	嫩汁豬排 X1 <small>豬排(油)</small>	雙色花椰 <small>花椰菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	歐風羅宋湯 <small>蔬菜、番茄</small>	履歷豆漿	5.5	2.5	2	2.5	758	255
21	五	麥片飯 <small>白米、※麥片</small>	蔥燒魚丁 <small>※魚肉、蔥(過油-燒)</small>	鐵板燒雞 <small>雞肉(帶骨)、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	紅豆紫米 <small>紅豆、黑糯米</small>		5.5	2.5	2	2.5	758	275
24	一	第一乾拌麵 <small>※麵條、蔬菜</small>	BBQ 雞排 X1 <small>雞排(帶骨)(油烤)</small>	烤花枝丸 X2 <small>※◎花枝丸(烤)</small>	有機蔬菜	鮮瓜湯 <small>鮮瓜、蔬菜</small>		5	2.5	2	2.5	709	293
25	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	蜜汁地瓜燒豬 <small>豬肉、地瓜、蔬菜(炒)</small>	★麥克雞塊 X2 <small>※◎雞塊(炸)</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>※豆腐、蔬菜</small>	水果乳品	5.3	2.5	2	2.5	735	283
26	三	白米飯 <small>白米</small>	瓜仔肉燥 <small>絞肉、脆瓜、蔬菜(油)</small>	香烤翅小腿 X2 <small>翅小腿(帶骨)(烤)</small>	蔬菜	藥燉排骨湯 <small>馬鈴薯、小排骨(帶骨)</small>		5.2	2.5	2	2.5	728	271
27	四	燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small>	乾燒豬腳 <small>豬肉、豬腳(帶骨)、蔬菜(燒)</small>	敏豆雞柳條 X1 <small>雞柳條(烤)、敏豆(煮)</small>	有機蔬菜	綠豆西米露 <small>綠豆、西米露</small>		5.5	2.5	2	2.5	758	245
28	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	鹽水雞丁 <small>雞肉(帶骨)、蔬菜(炒)</small>	番茄炒蛋 <small>※蛋、番茄(炒)</small>	蔬菜	芹香米粉湯 <small>米粉、芹菜</small>		5.5	2.5	2	2.5	744	241

※本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、咖哩(含薑黃)、麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合同過敏感體質食用，使用非基因改造豆制品。

主菜	副菜	湯品	水果	其他
菜類 0次	豆類 0次	魚類 2次	肉類 8次	豬類 7次
主菜	副菜	湯品	水果	其他
菜類 17次	豆類 0次	魚類 4次	肉類 0次	豬類 3次
主菜	副菜	湯品	水果	其他
菜類 17次	豆類 0次	魚類 4次	肉類 0次	豬類 3次



# 這是真的嗎？

## —— 食品安全篇 ——

聽說生吃蔬菜，營養價值比較高，煮過過的蔬菜維生素流失，是真的嗎？

### 營養國小保健室

同學，  
怎麼了？

剛才吃了生菜，  
現在肚子痛。



不煮熟容易  
消化不良

四季豆



豌豆莢



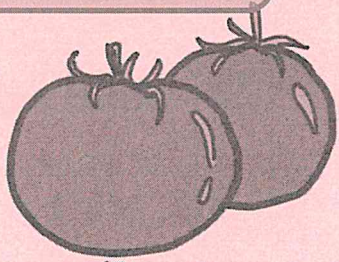
花椰菜



煮熟後會  
更營養



紅蘿蔔



蕃茄

可能只是  
需要上廁所  
就好了。  
如果還  
是不舒服  
要去  
看醫生  
喔！

同學，有  
拉肚子嗎？



我  
三天沒有  
大便了

蔬果的種類非常多，並不是所有的蔬菜都能直接生吃，煮熟的蔬菜雖可能造成部分營養素流失，但只要不要長時間過度烹煮，大多數的營養仍會保留，尤其煮熟過的食品更能預防食品中毒的發生；腸胃道不好、免疫力差、孕婦及兒童，更要注意食品衛生安全問題，避免生食造成身體不適。

