



112 年 8~9 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 | 全日 總量 /份 | 蛋 黃 /份 | 蔬 菜 /份 | 油 脂 /份 | 熱 量 /大卡 | 鈣 質 /mg |
|----|---|--------------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------|----------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 30 | 三 | 白米飯 白米 | 照燒雞肉 雞丁(帶骨)、蔬菜(炒) | 蔥燒肉片 肉片、蔬菜(燒) | 蔬菜 | 蔬菜小排湯 蔬菜、小排(帶骨) | 5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 714 | 277 |
| 31 | 四 | 咖哩烏龍麵 ※烏龍麵、蔬菜、※薑黃 | ★日式炸豬排 X1 ※豬排(炸) | 香菇花椰 香菇、花椰菜(炒) | 有機 蔬菜 | 海芽豆腐湯 海芽、※豆腐 | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.9 | 753 | 300 |
| 1 | 五 | 麥片飯 白米、※麥片 | 糖醋肉 豬肉、蔬菜(燒) | 雞肉炒高麗 雞肉、高麗菜、蔬菜(炒) | 蔬菜 | 綠豆西米露 西谷米、綠豆 | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 749 | 322 |
| 4 | 一 | 糙米飯 糙米、白米 | 菇菇雞丁 雞丁(帶骨)、鮮菇、蔬菜(炒) | 玉米炒蛋 玉米、蔬菜、※蛋(炒) | 有機 蔬菜 | 竹筍湯 竹筍 | 5 | 2.5 | 2 | 2.7 | 709 | 251 |
| 5 | 二 | 有機白米飯 有機白米 | 印尼沙爹肉片 肉片、蔬菜、※薑黃(炒) | BBQ 翅小腿 X2 翅小腿(帶骨)(油烤) | 有機 蔬菜 | 冬瓜糖山粉圓 山粉圓 | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.7 | 744 | 235 |
| 6 | 三 | 白米飯 白米 | 日式里肌肉排 X1 豬排(油) | 起司洋芋雞肉 雞肉(帶骨)、馬鈴薯、洋蔥、※起司(煮) | 蔬菜 | 香菇雞湯 香菇、蔬菜、雞丁(帶骨) | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.9 | 753 | 246 |
| 7 | 四 | 嘉義雞肉飯 雞肉絲、白米 | ◆炸魚塊 X3 ※魚肉(炸) | 紅燒燉肉 豬肉、蔬菜(燉) | 有機 蔬菜 | 蔬菜排骨湯 排骨(帶骨)、蔬菜 | 5 | 2.5 | 2 | 3 | 723 | 242 |
| 8 | 五 | 白米飯 白米 | 香滷雞排 X1 雞排(帶骨)(油) | 古早味肉醬 絞肉、洋蔥、※豆干(煮) | 蔬菜 | ◎魚丸湯 ※魚丸、蔬菜 | 5 | 2.5 | 2 | 2.9 | 718 | 392 |
| 11 | 一 | 麥片飯 白米、※麥片 | 腰果雞丁 雞丁(帶骨)、玉米、蔬菜、腰果(炒) | 番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒) | 有機 蔬菜 | 黑糖地瓜湯 地瓜、黑糖 | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.9 | 753 | 2731 |
| 12 | 二 | 有機白米飯 有機白米 | 泰式打拋豬 豬肉、蕃茄、蔬菜(炒) | ★香酥雞丁 X3 生鮮雞肉(帶骨)(炸) | 有機 蔬菜 | 日式豆腐湯 蔬菜、※豆腐 | 5 | 2.5 | 2 | 2.9 | 718 | 261 |
| 13 | 三 | 白米飯 白米 | 糖醋魚 ※魚肉、洋蔥(過油-煮) | 蘿蔔燒肉 蘿蔔、肉丁、蔬菜(炒) | 蔬菜 | 薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲 | 5 | 2.5 | 2 | 2.9 | 718 | 280 |
| 14 | 四 | 白醬鮮菇麵 ※麵、鮮菇、玉米、洋蔥、※奶粉 | 迷迭香烤雞 X1 雞肉(帶骨)(油烤) | 紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒) | 有機 蔬菜 | 南瓜湯 洋蔥、南瓜、馬鈴薯 | 5.5 | 2.5 | 2 | 3 | 758 | 241 |
| 15 | 五 | 芝麻香飯 白米、※芝麻 | 蒜泥白肉 豬肉(煮) | ◎關東煮 玉米段、※油豆腐、※甜不辣(煮) | 蔬菜 | 元氣雞湯 香菇、雞丁(帶骨)、蔬菜 | 5.2 | 2.5 | 2 | 2.8 | 728 | 259 |
| 18 | 一 | 糙米飯 糙米、白米 | ★酥炸魚 X3 ※魚肉(炸) | 三杯雞 雞丁(帶骨)、※油豆腐、蔬菜(炒) | 有機 蔬菜 | 豚香蔬菜湯 蔬菜、豬肉 | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 749 | 2851 |
| 19 | 二 | 有機白米飯 有機白米 | 日式壽喜燒 肉片、蔬菜(煮) | 洋芋燒雞 馬鈴薯、蔬菜、雞肉(帶骨)(炒) | 有機 蔬菜 | 珍菇蔬菜湯 金針菇、蔬菜 | 5.3 | 2.5 | 2 | 2.8 | 735 | 2451 |
| 20 | 三 | 白米飯 白米 | 韓式炒雞肉 雞肉(帶骨)、蔬菜(炒) | 竹筍炒肉絲 竹筍、蔬菜、肉絲(炒) | 蔬菜 | 番茄豆腐湯 番茄、※豆腐 | 5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 714 | 259 |
| 21 | 四 | 紅藜蔬菜炒飯 白米、紅藜、蔬菜 | 香烤雞排 X1 雞排(帶骨)(烤) | 洋蔥炒蛋 ※蛋、洋蔥、蔬菜(炒) | 有機 蔬菜 | ◎仙草綜合圓 仙草、綜合圓 | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.9 | 753 | 275 |
| 22 | 五 | 麥片飯 白米、※麥片 | 無錫小排 小排(帶骨)、肉丁、蔬菜(油) | 雞汁蔬菜粉絲 冬粉、蔬菜、雞絞肉(炒) | 蔬菜 | 豚骨味噌湯 豬肉、蔬菜 | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 749 | 352 |
| 23 | 六 | 燕麥飯 ※燕麥、白米 | 鐵板豬柳 豬柳、※豆干、蔬菜(炒) | 莎莎洋芋雞 雞丁(帶骨)、馬鈴薯、蔬菜(煮) | 有機 蔬菜 | 冬瓜薏仁湯 冬瓜、※洋薏仁 | 5.3 | 2.5 | 2 | 2.8 | 735 | 351 |
| 25 | 一 | 青醬義大利麵 ※麵、蔬菜、※奶粉 | 嫩汁豬排 X1 豬排(油) | 玉米筍花椰 花椰菜、玉米筍(炒) | 有機 蔬菜 | 花生麥片甜湯 ※麥片、※花生 | 5.5 | 2.5 | 2 | 3 | 758 | 341 |
| 26 | 二 | 有機白米飯 有機白米 | 和風咖哩雞肉 雞肉(帶骨)、馬鈴薯、蔬菜、※薑黃(煮) | 香菇玉米蛋 ※蛋、玉米、香菇(炒) | 有機 蔬菜 | 鮮蔬排骨湯 鮮瓜、小排(帶骨) | 5.3 | 2.5 | 2 | 2.9 | 739 | 305 |
| 27 | 三 | 白米飯 白米 | 蜜汁燒豬 豬肉、地瓜(煮) | 雞茸干丁 雞絞肉、※豆干、※毛豆、蔬菜(炒) | 蔬菜 | 羅宋湯 番茄、蔬菜 | 5.3 | 2.5 | 2 | 2.7 | 730 | 366 |
| 28 | 四 | 糙米飯 糙米、白米 | 中秋烤雞肉串 X1 雞肉串(烤) | 白菜燒肉 肉片、白菜、蔬菜(炒) | 有機 蔬菜 | 玉米湯 玉米、蔬菜 | 5.4 | 2.5 | 2 | 2.7 | 737 | 369 |

※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※
※表示可能含有過敏成分之食材、★表示炸物、◎表示加工食品、◆表示本月 3 章 1Q 生鮮水產品

| 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 筋 製 品 | 魚 及 海 鮮 | 肉 類 | 豬 肉 | 生 鮮 食 材 | 調 理 食 品 | 加 工 食 品 | 其 他 | 油 | 炸 品 | 甜 品 | 湯 | 油 | 炸 品 | 甜 品 | 湯 |
| 0次 | 3次 | 11次 | 9次 | 23次 | 0次 | 2次 | 1次 | 4次 | 5次 | | | | | | |

臺灣重要節慶

—— 中秋節特輯 ——

到了8~9月又是文旦盛產的季節，不過同學們知道嗎？中秋節吃文旦只有臺灣才有習俗喔！

1



一開始只在臺南和有一種文旦的地區流行，中秋節分送給親朋好友自家種的文旦當作禮物，漸漸流行至全台。

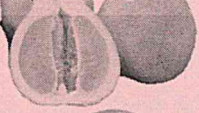
柚子小教室

2

文旦只是柚子的其中一種，讓我們一起來認識文旦的親戚！

白肉

麻豆文旦

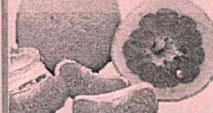


白柚



紅肉

麻豆紅柚



西施柚



蜜柚



說到好吃的文旦要選「老欖文旦」，是指從高齡老柚樹採下的文旦。

3

為什麼老樹生的文旦特別好吃呢？因為老樹不像年輕的果樹那樣茂密、健壯，果樹吸收的養分大部分都會流入果實中，因此果肉比較甘甜多汁，種子小而少。



文旦是膳食纖維很豐富的水果，吃太多除了熱量攝取過多外，腸胃不佳的人容易脹氣、放屁、拉肚子喔！

4





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 FB
請搜尋 goodeatingnol

112 年 8~9 月 學 生 營 養 午 餐 菜 單 素食

| 日期 | 週 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 副菜三 | 湯品 | 全日 總量 (克) | 主菜 肉類 (克) | 蔬菜 (份) | 油類 (份) | 熱量 (大卡) |
|----|---|-------------------------|-------------------------|-----------------------|---------------------------|----------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------|-----------|------------|
| 30 | 三 | 有機白米飯 有機白米 | 照燒油腐 油豆腐、蔬菜(燒) | 牛蒡排 X1 牛蒡排(炸) | 和風筑前煮 竹筍、蔬菜(煮) | 蔬菜 | 蔬菜湯 蔬菜 | 5.3 | 2.5 | 2 | 2.8 | 734.5 |
| 31 | 四 | DIY 烏龍麵 ※烏龍麵、蔬菜 | 和風豆皮 豆皮(煮) | 咖哩蔬菜醬 馬鈴薯、蔬菜(炒) | 香菇花椰 香菇、花椰菜(炒) | 有機 蔬菜 | 海芽豆腐湯 海芽、※豆腐 | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.9 | 753 |
| 1 | 五 | 麥片飯 白米、※麥片 | 糖醋豆干 豆干、蔬菜(燒) | 蔬菜豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒) | 翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒) | 蔬菜 | 綠豆西米露 西谷米、綠豆 | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 748.5 |
| 4 | 一 | 糙米飯 糙米、白米 | 菇菇豆腐 鮮菇、蔬菜、豆腐(炒) | 茄汁豆腸 ※豆腸(燒) | 鮮蔬芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒) | 有機 蔬菜 | 竹筍湯 竹筍 | 5 | 2.5 | 2 | 2.7 | 709 |
| 5 | 二 | 白米飯 白米 | 印尼沙嗲豆干 豆干、蔬菜(炒) | 乾煸豆段 ※豆干、敏豆(炒) | 西式燉菜 南瓜、蔬菜(煮) | 有機 蔬菜 | 冬瓜糖山粉圓 山粉圓 | 5.2 | 2.5 | 2 | 2.7 | 723 |
| 6 | 三 | 有機白米飯 有機白米 | 白菜滷豆皮 白菜、蔬菜、豆皮(滷) | 起司洋芋 馬鈴薯、※起司(煮) | 海帶干絲 海帶、豆干絲(炒) | 蔬菜 | 香菇蔬菜湯 香菇、蔬菜 | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.9 | 753 |
| 7 | 四 | 白米飯 白米 | 鐵板豆腐 ※油豆腐、蔬菜(煮) | 紅燒麵輪 麵輪、蔬菜(燉) | 翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒) | 有機 蔬菜 | 玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜 | 5.5 | 2.5 | 2 | 3 | 757.5 |
| 8 | 五 | 白米飯 白米 | 古早味豆干 蔬菜、※豆干(煮) | 酸菜麵腸 酸菜、麵腸(炒) | 鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒) | 蔬菜 | 素魚丸湯 ※魚丸、蔬菜 | 5 | 2.5 | 2 | 2.9 | 718 |
| 11 | 一 | 麥片飯 白米、※麥片 | 腰果干丁 玉米、豆干、蔬菜、腰果(炒) | 花生麵筋 ※花生、※麵筋(煮) | 芝麻海帶 海帶、※芝麻(煮) | 有機 蔬菜 | 黑糖地瓜 地瓜、黑糖 | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.9 | 753 |
| 12 | 二 | 白米飯 白米 | 彩椒豆包 ※豆包、彩椒(燒) | 咖哩豆腐 豆腐、蔬菜(煮) | 鮮燴筍絲 竹筍、紅蘿蔔、蔬菜(炒) | 有機 蔬菜 | 日式豆腐湯 蔬菜、※豆腐 | 5 | 2.5 | 2 | 2.9 | 718 |
| 13 | 三 | 有機白米飯 有機白米 | 滷嫩豆腐 X1 ※嫩油豆腐(滷) | 蘿蔔燒 蘿蔔、蔬菜(炒) | 豆干小炒 ※豆干、蔬菜(炒) | 蔬菜 | 薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲 | 5 | 2.5 | 2 | 2.9 | 718 |
| 14 | 四 | 白醬鮮菇麵 ※麵、鮮菇、玉米、※奶粉 | 素花枝捲 X1 素花枝捲(炸) | 地瓜薯條 X4 地瓜(烤) | 紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒) | 有機 蔬菜 | 南瓜湯 南瓜、馬鈴薯 | 5.5 | 2.5 | 2 | 3 | 757.5 |
| 15 | 五 | 芝麻香飯 白米、※芝麻 | 梅乾豆腐 ※豆腐、梅乾菜、蔬菜(煮) | 關東煮 玉米段、※油豆腐、蔬菜(煮) | 翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒) | 蔬菜 | 元氣蔬菜湯 香菇、蔬菜 | 5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 713.5 |
| 18 | 一 | 糙米飯 糙米、白米 | 三杯油腐 油豆腐、蔬菜(炒) | 玉米毛豆 玉米、※毛豆(炒) | 木耳鮮瓜 鮮、木耳、蔬菜(炒) | 有機 蔬菜 | 藥膳蔬菜湯 蔬菜、素羊肉 | 5.3 | 2.5 | 2 | 2.8 | 734.5 |
| 19 | 二 | 白米飯 白米 | 壽喜燒豆腐 豆腐、蔬菜(煮) | 洋芋燒 馬鈴薯、蔬菜(炒) | 三鮮白菜 白菜、蔬菜(炒) | 有機 蔬菜 | 珍菇蔬菜湯 金針菇、蔬菜 | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 748.5 |
| 20 | 三 | 有機白米飯 有機白米 | 紅燒豆腸 ※豆腸(燒) | 竹筍炒豆干 竹筍、蔬菜(炒) | DIY 韓式拌菜 紅蘿蔔、蔬菜、海帶芽(炒) | 蔬菜 | 番茄豆腐湯 番茄、※豆腐 | 5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 713.5 |
| 21 | 四 | 芝麻飯 白米、※芝麻 | 沙茶凍豆腐 ※凍豆腐、蔬菜(煮) | 蜜汁地瓜干丁 地瓜、豆干(炒) | 翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒) | 有機 蔬菜 | 仙草綜合圓 仙草、綜合圓 | 5.2 | 2.5 | 2 | 2.9 | 732 |
| 22 | 五 | 麥片飯 白米、※麥片 | 麻油洋芋豆皮 馬鈴薯、※肉燥、蔬菜(煮) | 香滷百頁 ※百頁(滷) | 蔬菜粉絲 冬粉、蔬菜(炒) | 蔬菜 | 味噌湯 蔬菜、海帶芽 | 5.2 | 2.5 | 2 | 2.8 | 727.5 |
| 23 | 六 | 燕麥飯 ※燕麥、白米 | 蔬菜豆干燒 ※豆干、蔬菜(炒) | 海帶麵輪 海帶、麵輪(炒) | 彩燴三絲 木耳、蔬菜(炒) | 有機 蔬菜 | 冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁 | 5.3 | 2.5 | 2 | 2.8 | 734.5 |
| 25 | 一 | 青醬 義大利麵 ※麵、蔬菜、※奶粉 | 素魚排 X1 ※素魚排(炸) | 地瓜薯條 X4 地瓜(烤) | 紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒) | 有機 蔬菜 | 花生麥片甜湯 麥片、花生 | 5.5 | 2.5 | 2 | 3 | 757.5 |
| 26 | 二 | 白米飯 白米 | 和風咖哩豆腐 豆腐、馬鈴薯、蔬菜(煮) | 芹香豆絲 豆皮絲、芹菜、蔬菜(炒) | 豆芽雙絲 豆芽菜、蔬菜(炒) | 有機 蔬菜 | 鮮蔬湯 鮮瓜 | 5.2 | 2.5 | 2 | 2.9 | 732 |
| 27 | 三 | 有機白米飯 有機白米 | 塔香豆腸 ※豆腸(煮) | 毛豆干丁 ※豆干、※毛豆、蔬菜(炒) | 翠炒時瓜 鮮瓜、蔬菜(炒) | 蔬菜 | 羅宋湯 番茄、蔬菜 | 5 | 2.5 | 2 | 2.7 | 709 |
| 28 | 四 | 糙米飯 糙米、白米 | 紅燒豆腐 ※豆腐、蔬菜(燒) | 白菜燒 白菜、蔬菜(炒) | 蒜香豆段 敏豆、蒜頭(炒) | 有機 蔬菜 | 玉米湯 玉米、蔬菜 | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.7 | 744 |