



# 第一餐盒

專營營養午餐

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)

豬肉  
產地臺灣



## 112年11月學生營養午餐菜單 國北實小

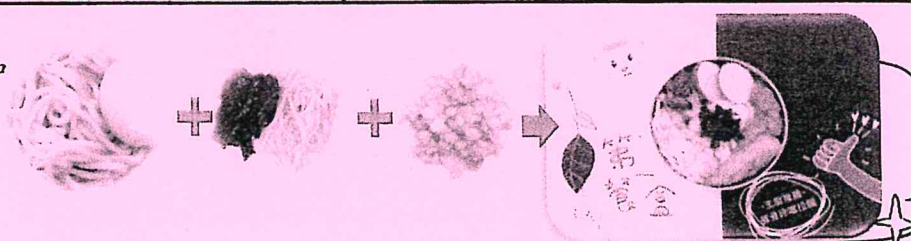
日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	水果	豆類	魚肉	蔬菜	油類	熱量	鈣質
1	三	白米飯 白米	骰子豬肉 豬肉、滷油豆腐、蔬菜(燒)	紅燒魚 滷魚丁、馬鈴薯、蔬菜(炒)	蔬菜	藥膳排骨湯 蔬菜、小排(帶骨)		5.3	2.5	2	2.8	735	252
2	四	白米飯 白米	茄汁雞肉 雞肉(帶骨)、蔬菜(燴)	古早味燉肉 豬肉、滷豆腐、蔬菜(燴)	有機蔬菜	◎九份芋圓湯 芋圓、地瓜圓		5.5	2.5	2	2.9	753	236
3	五	西西里肉醬 義大利麵 ※義大利麵、蕃茄、絞肉、蔬菜	風味雞排 X1 雞排(帶骨)(油)	肉絲花椰 花椰菜、蔬菜、肉絲(炒)	蔬菜	西式濃湯 馬鈴薯、蔬菜		5.5	2.5	2	2.8	748.5	264
6	一	燕麥飯 白米、燕麥	印度咖哩雞 雞肉(帶骨)、馬鈴薯、蔬菜、※薑黃(煮)	肉絲鐵板豆腐 滷豆腐、肉絲、蔬菜(炒)	有機蔬菜	鄉村蔬菜湯 番茄、蔬菜		5.5	2.5	2	2.9	753	235
7	二	有機白米飯 有機白米	打拋豬肉 豬肉、蕃茄、蔬菜(炒)	翅小腿 X2 翅小腿(帶骨)(油)	有機蔬菜	海芽豆腐湯 蔬菜、海帶芽、滷豆腐	水果 鮮奶	5	2.5	2	2.8	714	292
8	三	白米飯 白米	爆炒魚丁 滷魚丁、蔬菜(炒)	家常炒肉片 滷油豆腐、豬肉、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜、排骨(帶骨)		5	2.5	2	2.8	714	273
9	四	嘉義雞絲飯 白米、雞肉	洋蔥豬柳 豬肉、洋蔥、蔬菜(炒)	蘿蔔燒雞 蘿蔔、蔬菜、雞肉(帶骨)(煮)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片		5.5	2.5	2	2.9	753	283
10	五	麥片飯 白米、※麥片	◎三杯雞 雞丁(帶骨)、米血、蔬菜(炒)	肉燥薯丁 馬鈴薯、蔬菜、絞肉(炒)	蔬菜	筍筴蔬菜湯 筍、※蔬菜		5.5	2.5	2	2.8	749	293
13	一	芝麻飯 白米、※芝麻	莎莎嫩雞 雞肉(帶骨)、蕃茄、蔬菜(煮)	肉片高麗 高麗菜、肉片、木耳、蔬菜(炒)	有機蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜		5.3	2.5	2	2.9	739	303
14	二	有機白米飯 有機白米	野菜豬肉燒 豬肉、蔬菜(煮)	菇菇雞肉井 雞肉、蔬菜、鮮菇(煮)	有機蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓	水果	5.3	2.5	2	2.9	739	243
15	三	白米飯 白米	五香雞肉 雞肉(帶骨)、蔬菜(炒)	雙色肉絲 肉絲、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、滷豆腐		5.3	2.5	2	2.9	739	292
16	四	糙米飯 白米、糙米	乾燒豬排 X1 ※豬排(燒)	紐澳良魚丁 滷魚丁、滷豆腐、蔬菜(煮)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜		5.5	2.5	2	2.8	749	254
17	五	DIY 味噌拉麵 (海芽豆芽) (請帶碗盛裝) ※麵條、海芽、豆芽	★脆皮卡啦雞柳 X2 雞柳(炸)	玉米、滷蛋 X1 玉米、滷蛋(油)	蔬菜	豚骨味噌湯 豬肉、馬鈴薯、洋蔥		5.3	2.5	2	2.9	739	232
20	一	麥片飯 白米、※麥片	咖哩雞 雞肉(帶骨)、馬鈴薯、蔬菜、※薑黃(煮)	蔬菜燉肉 豬肉、洋蔥、蕃茄、蔬菜(煮)	有機蔬菜	地瓜湯圓 地瓜、湯圓		5.5	2.5	2	2.8	749	211
21	二	有機白米飯 有機白米	瓜仔肉燥 豬肉、滷豆干、脆瓜(油)	◎★香酥雞塊 X3 ※生炸雞有炸丁(炸)	有機蔬菜	香菇雞湯 雞塊、香菇、雞肉(帶骨)	水果 鮮奶	5.1	2.5	2	3	730	222
22	三	白米飯 白米	蒜泥白肉 肉片、薑、蒜(煮)	鮮蔬魷魚 鮮蔬、滷豆腐、※魷魚(炒)	蔬菜	高麗菜燉湯 高麗菜、肉片(煮)		5	2.5	2	2.8	714	210
23	四	香菇栗子炊飯 白米、香菇、栗子、蔬菜	◆糖醋魚 X3 滷魚丁(過油-燴)	白玉燒肉 雞塊、蔬菜、豬肉(油)	有機蔬菜	日式豆腐湯 滷豆腐、蔬菜		5.5	2.5	2	2.9	753	208
24	五	三穀飯 白米、※三穀米	韓式馬鈴薯燉肉 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(燴)	香料燒雞肉 雞肉、蔬菜(燒)	蔬菜	蔬菜小排湯 蔬菜、小排(帶骨)		5.3	2.5	2	2.9	739	281
27	一	野菇白醬 義大利麵 ※義大利麵、鮮菇、蔬菜	迷迭香燒雞 雞肉、蔬菜(燒)	西式彩蔬肉絲 甜椒、蔬菜、肉絲(炒)	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯		5.5	2.5	2	2.9	753	301
28	二	有機白米飯 有機白米	蔥燒雞 雞丁、蔬菜(燒)	咖哩魚 滷魚肉、蔬菜、滷豆腐、※薑黃(煮)	有機蔬菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、排骨(帶骨)	水果	5	2.5	2	2.8	714	261
29	三	白米飯 白米	蜜汁豬肉 ※豬肉、蔬菜(油)	起司馬鈴薯雞 馬鈴薯、雞肉(帶骨)、※起司、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽三絲湯 海帶芽、蔬菜		5.3	2.5	2	2.8	735	273
30	四	糙米飯 白米、糙米	無錫排骨 肉丁、小排(帶骨)、蔬菜(炒)	鐵板豆腐 滷豆腐、蔬菜(煮)	有機蔬菜	◎仙草 QQ 圓 仙草、QQ 圓		5.5	2.5	2	2.9	753	293

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，使用非基因改造豆製品。

※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	副菜	湯品	水果	豆類	魚肉	蔬菜	油類	其他
主菜	副菜	湯品	水果	豆類	魚肉	蔬菜	油類	其他
主菜	副菜	湯品	水果	豆類	魚肉	蔬菜	油類	其他

請各位同學先將主食的拉麵中放入碗中  
加少許海帶芽、豆芽、滷蛋等配料，  
再將味噌湯加入拉麵中，  
即可完成一碗美味的 DIY 拉麵~

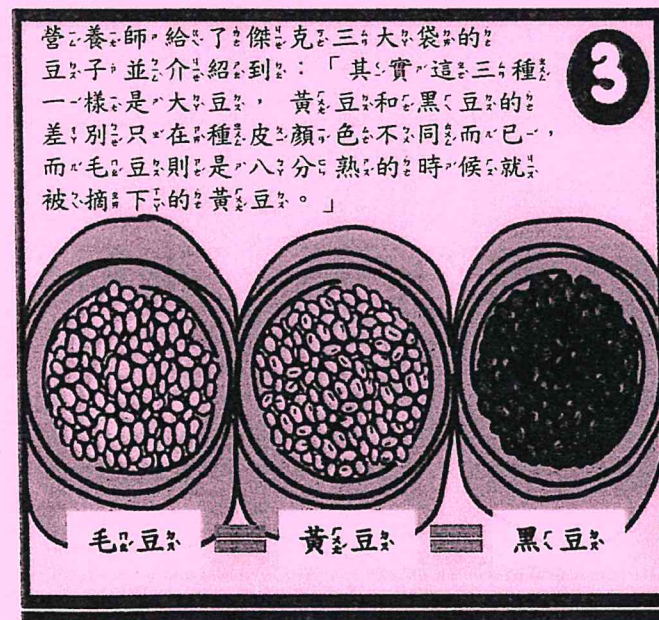




# 這是真的嗎？

## —— 營養篇 ——

毛豆、黃豆、黑豆是同一種豆嗎？



插畫：Shih 資料來源：國立台灣博物館、  
行政院農業委員會食農教育資訊整合平台

第一餐盒股份有限公司





# 第一餐盒

專營營養午餐

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)

## 112年11月學生營養午餐菜單

國小素食

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	全日 總卡 數	蛋白質 g	脂肪 g	纖維 g	鈣 mg	鐵 mg
1	三	白米飯 白米	骰子油豆腐 滷油豆腐、蔬菜(燒)	酸菜麵腸 滷麵腸、酸菜(炒)	豆芽三絲 豆芽、紅蘿蔔、木耳(炒)	蔬菜	藥膳湯 蔬菜	5	2.5	2	2.9	718	
2	四	白米飯 白米	鐵板豆腐 滷豆腐、蔬菜(煮)	古早味豆輪 滷豆輪、蔬菜(油)	滷白菜 白菜、蔬菜(滷)	有機 蔬菜	九份芋圓湯 芋圓、地瓜圓	5.5	2.5	2	2.9	753	
3	五	西西里 義大利麵 滷義大利麵、蕃茄、蔬菜	滷大豆干 X2 滷豆干(油)	毛豆南瓜 滷毛豆、南瓜(蒸)	炒花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	蔬菜	西式濃湯 馬鈴薯、蔬菜	5.5	2.5	2	2.9	753	
6	一	燕麥飯 白米、燕麥	印度咖哩豆腐 滷豆腐、蔬菜(煮)	★香酥玉米餅 X1 滷玉米餅(炸)	什錦蔬菜 蔬菜、酸豆、彩椒(炒)	有機 蔬菜	鄉村蔬菜湯 番茄、蔬菜	5.5	2.5	2	2.9	753	
7	二	有機白米飯 有機白米	麻香角螺 滷角螺、馬鈴薯、山藥(煮)	八寶干丁 滷豆干丁、蔬菜(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	海芽豆腐湯 蔬菜、海帶芽、滷豆腐	5.3	2.5	2	2.9	739	
8	三	白米飯 白米	家常燒豆腐 滷油豆腐、蔬菜(炒)	蜜汁地瓜 地瓜、滷毛豆(燒)	海帶三絲 海帶、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜湯 蔬菜	5.5	2.5	2	2.9	753	
9	四	白米飯 白米	蘿蔔百頁 蘿蔔、蔬菜、滷百頁(煮)	沙茶凍豆腐 滷凍豆腐、蔬菜(煮)	鍋燒白菜 白菜、木耳、滷豆皮(燒)	有機 蔬菜	綠豆麥片 綠豆、燕麥片	5.5	2.5	2	2.9	753	
10	五	麥片飯 白米、燕麥片	豆干薯丁 滷豆干、馬鈴薯、蔬菜(炒)	三杯油腐 蔬菜、滷油豆腐(炒)	炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	第一麵線羹 滷麵線、蔬菜	5.5	2.5	2	2.9	753	
13	一	芝麻飯 白米、滷芝麻	蔬菜豆腐煲 滷豆腐、蔬菜(煮)	酸菜毛豆 滷毛豆、酸菜(炒)	木耳高麗 高麗菜、木耳、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜	5	2.5	2	2.9	718	
14	二	有機白米飯 有機白米	醬燒豆腸 滷豆腸(燒)	海帶干絲 海帶、滷豆干絲(炒)	蔬菜菇菇 蔬菜、鮮菇(煮)	有機 蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓	5.3	2.5	2	2.9	739	
15	三	白米飯 白米	滷嫩豆腐 滷嫩油豆腐(油)	豆皮雙絲 滷豆皮、蔬菜(炒)	紅蘿炒瓜 鮮瓜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、滷豆腐	5	2.5	2	2.9	718	
16	四	糙米飯 白米、糙米	糖醋豆包 滷豆包(燒)	蔬菜豆腐 滷豆腐、蔬菜(煮)	炒花椰 花椰菜(炒)	有機 蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	5	2.5	2	2.9	718	
17	五	味噌拌麵 滷麵條、海芽、豆芽	★素肉排 X1 滷素肉排(炸)	玉米干丁 玉米、滷豆干丁、蔬菜(炒)	素菜包 X1 滷素菜包(蒸)	蔬菜	味噌湯 馬鈴薯、蔬菜	5.5	2.5	2	2.9	753	
20	一	麥片飯 白米、燕麥片	咖哩百頁 滷百頁(煮)	塔香豆包 滷豆包、九層塔(煮)	什錦大瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	地瓜湯圓 地瓜、湯圓	5.5	2.5	2	2.9	753	
21	二	有機白米飯 有機白米	瓜仔豆干 滷豆干、脆瓜(油)	燒豆腸 滷豆腸(燒)	炒花椰菜 花椰菜、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔、香菇	5	2.5	2	2.9	718	
22	三	白米飯 白米	鮮蔬豆腐 鮮蔬、滷豆腐(炒)	鮮菇毛豆 鮮菇、滷毛豆、蔬菜(炒)	芝麻敏豆 酸豆、滷芝麻(炒)	蔬菜	鮮蔬河粉湯 蔬菜、河粉	5.5	2.5	2	2.9	753	
23	四	香菇栗子炊飯 白米、香菇、栗子、蔬菜	菇菇燒凍豆腐 滷凍豆腐、蔬菜、鮮菇(煮)	白玉燒麵輪 蘿蔔、蔬菜、滷麵輪(油)	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	日式豆腐湯 滷豆腐、蔬菜	5.3	2.5	2	2.9	739	
24	五	三穀飯 白米、燕三穀米	香料燒豆包 滷豆包、蔬菜(燒)	豆干雙色 豆芽、滷豆干、蔬菜(炒)	韓式馬鈴薯 馬鈴薯、蔬菜(滷)	蔬菜	蔬菜湯 蔬菜	5.5	2.5	2	2.9	753	
27	一	野菇白醬 義大利麵 滷義大利麵、鮮菇、蔬菜	素花枝捲 X1 滷素花枝捲(烤)	西式彩蔬毛豆 甜椒、滷毛豆、蔬菜(炒)	義式鮑菇 杏鮑菇、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯	5.5	2.5	2	2.9	753	
28	二	有機白米飯 有機白米	咖哩豆腐煲 滷豆腐、蔬菜(煮)	八寶豆干 滷豆干、玉米、蔬菜(炒)	炒甘藍 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	香菇蔬菜湯 香菇、蔬菜	5.3	2.5	2	2.9	739	
29	三	白米飯 白米	紅燒油腐 滷油豆腐、蔬菜(燒)	起司馬鈴薯 馬鈴薯、滷起司、蔬菜(炒)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽三絲湯 海帶芽、蔬菜	5.5	2.5	2	2.9	753	
30	四	糙米飯 白米、糙米	鐵板豆腐 滷豆腐、蔬菜(煮)	豆皮炒年糕 蔬菜、年糕、滷豆皮(炒)	炒豆芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	冬瓜湯 冬瓜	5.5	2.5	2	2.9	753	



# 這是真的嗎？

## —— 營養篇 ——

毛豆、黃豆、黑豆是同一種豆嗎？



插畫：Shih 資料來源：國立台灣博物館、  
行政院農業委員會食農教育資訊整合平台

第一餐盒股份有限公司