

※提醒：餐點內有機率含有肉骨頭、魚刺，用餐時請小心食用，細嚼且慢嚥。魚經去刺加工處理，為避免有魚骨（刺）殘留，仍請指導學生小心魚骨（刺）。

地址：台北市南港路三段149巷49弄12號

行政院衛生署HACCP認證合格廠商 營養師：陳奇璋(營養字第008067號)

日期	星期	主食	主菜一	副菜一	青菜	湯	乳品 水果	營養成分 熱量 蛋白質 脂肪 碳水化合物 纖維 鈣 鐵 鈉
1	五	香Q白飯 白米(蒸)	椰漿肉片 ※含薑黃成分 豬肉、洋葱、馬鈴薯(炒)	豆腐雞肉 豆腐、雞肉、蔬菜(煮)	綠色蔬菜	枸杞雞湯 蔬菜、雞肉、枸杞		5.5 2.0 2.5 2.0 0.88
4	一	薏仁飯 白米、薏仁(蒸)	筍香滷肉 雞肉、筍、梅菜(滷)	甜蔥炒雞 雞肉、洋葱、蔬菜(炒)	有機蔬菜	八寶粥 花豆、紅豆、紫米、綠豆、薏仁		6.0 2.0 2.5 2.0 737
5	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	咖哩雞 ※含薑黃成分 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔(燉)	★▲椒鹽魚X2 魚肉(炸)	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、蔬菜、豬肉	乳品 + 水果	7.0 2.5 2.5 1.7 833
6	三	燕麥飯 白米、燕麥(蒸)	和風雞肉煲 雞肉、南瓜、蔬菜(煮)	番茄炒蛋 洋葱、番茄、雞蛋(炒)	綠色蔬菜	洋芋肉骨茶湯 豬肉、洋芋、胡蘿蔔		5.5 2.8 2.5 1.7 725
7	四	DIY拉麵 麵條(煮)	燒烤肉排X1(帶骨) 豬排(烤)	玉米雞茸 雞絞肉、玉米(炒)	有機蔬菜	味噌豚骨湯 豆腐、洋葱、蔬菜、味噌		5.5 2.5 2.5 2.0 735
8	五	香Q白飯 白米(蒸)	莎莎醬雞肉 雞肉、番茄、蔬菜(炒)	鐵板豬柳 豬肉、洋葱、蔬菜(炒)	綠色蔬菜	綜合蔬菜湯 高麗菜、蔬菜		5.5 2.5 2.4 2.1 730
11	一	蕎麥飯 白米、蕎麥(蒸)	洋芋燉雞 雞肉、馬鈴薯、胡蘿蔔、枸杞(燉)	沙茶肉絲 豬肉、洋葱、蔬菜(炒)	有機蔬菜	大滷湯 豆腐、筍絲、木耳、胡蘿蔔		5.5 2.7 2.7 2.0 759
12	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	★香酥魚排X1 (生鮮水產品) 魚肉(炸)	紅燒滷肉塊 豬肉、蘿蔔、方干(滷)	有機蔬菜	綜合仙草 綜合豆類、仙草(煮)	水果	5.0 2.5 2.7 2.0 765
13	三	紫米飯 白米、紫米(蒸)	酸甜雞丁 雞肉、蔬菜、白芝麻(炒)	腐燒肉燥 豆腐、豬絞肉(燒)	綠色蔬菜	馬鈴薯番茄湯 番茄、馬鈴薯、胡蘿蔔		5.5 2.4 2.5 2.0 728
14	四	DIY韓式拌飯 白米(煮)	泡菜肉片(不辣) 豬肉、大白菜、洋葱、蔬菜(炒)	烤翅小腿X1(帶骨) 翅小腿(烤)	有機蔬菜	韓式大醬湯 豆腐、蔬菜		5.5 2.8 2.5 2.0 743
15	五	糙米飯 白米、糙米(蒸)	岩燒雞肉 雞肉、蔬菜(燒)	回鍋肉片 豬肉、回鍋豆干、蔬菜(炒)	綠色蔬菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜、豬肉、胡蘿蔔		5.5 2.5 2.5 2.0 735
18	一	小米飯 白米、小米(蒸)	梅干扣肉塊 豬肉、梅干菜、筍(燒)	三色干丁 豆干丁、毛豆、蘿蔔(炒)	有機蔬菜	時蔬金針湯 時蔬、金針		4.0 2.5 2.7 2.0 779
19	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	奶香燉雞 雞肉、南瓜、玉米(燉)	豬肉小炒 豬肉、豆干、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蘿蔔小排湯 蘿蔔、豬肉	乳品 + 水果	5.5 2.0 2.5 1.7 713
20	三	芝麻飯 白米、芝麻(蒸)	蒜泥肉片 豬肉、蒜泥、豆芽(炒)	三杯豆腐雞 雞肉、豆腐、九層塔(炒)	綠色蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍、豬肉、蔬菜		5.5 2.0 2.5 2.0 743
21	四	白醬義大利麵 義大利麵、蔬菜(煮)	香料雞排X1 雞肉(燒)	▲地瓜薯條X4 地瓜薯條(烤)	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜		5.7 2.5 2.5 2.0 749
22	五	紅藜飯 白米、紅藜(蒸)	麻油菇菇雞 雞肉、菇、凍豆腐、蔬菜(燉)	金黃玉米 玉米、胡蘿蔔、馬鈴薯(炒)	綠色蔬菜	冬至紅豆湯圓 紅豆、湯圓		6.0 2.5 2.5 2.0 770
25	一	香Q白飯 白米(蒸)	咖哩燉肉塊 ※含薑黃成分 豬肉、馬鈴薯、胡蘿蔔(燉)	金茸白菜 白菜、金針菇、胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、高麗菜、胡蘿蔔		5.4 2.2 2.5 2.2 711
26	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	打拋豬絞肉 豬絞肉、番茄、洋葱、九層塔(炒)	芝香烤翅腿X1(帶骨) 翅腿(烤)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、洋葱、味噌	水果	5.5 2.3 2.5 1.7 713
27	三	薏仁飯 白米、薏仁(蒸)	糖醋燒魚 魚肉、洋葱、彩椒、蔬菜(燒)	黃瓜肉片 豬肉、黃瓜、蔬菜(炒)	綠色蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲		7.0 2.4 2.5 1.7 825
28	四	香鬆飯 白米、香鬆(蒸)	滷味黑干雞 雞肉、黑豆干、蔬菜(滷)	烤豬肉條X3 豬肉(烤)	有機蔬菜	黑糖地瓜 地瓜、黑糖		5.7 2.5 2.5 2.0 749
29	五	十穀飯 白米、十穀(蒸)	蔥爆肉片 豬肉、洋葱、蔥(炒)	蠔油雞煲 雞肉、香菇、蔬菜(煮)	綠色蔬菜	筍絲湯 筍絲、蔬菜		6.0 2.5 2.5 2.0 770
※ 備註：本菜單含有蛋、奶、堅果花生芝麻、甲殼、海鮮及其相關製品，不適合對其過敏體質者食用。全面採用優良認證食材，使用非基因改造玉米及豆製品，若想了解更多詳細的資料歡迎至食料營養平台查看。								
主菜種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)			副菜食材特性分析(次/月)		
豆類及其製品	肉類及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	▲調理食品	▲加工食品		其他調味料
						魚、肉類	其他	
0次	2次	10次	9次	21次	0次	1次	1次	3次



我的餐盤



聰明吃 營養跟著來



乳品類



水果類



蔬菜類



堅果種子類



豆魚蛋肉類



全穀雜糧類

每天早晚一杯奶

每餐水果拳頭大

菜比水果多一點

飯跟蔬菜一樣多

豆魚蛋肉一掌心

堅果種子一茶匙



每週至少運動150分鐘



多喝水取代含糖飲料

無糖、微糖增健康



「我的餐盤」
口訣歌帶動跳MV



「我的餐盤」
均衡飲食



花蓮縣衛生局



社區營養推廣中心



我的餐盤

本計劃經費由國民健康署菸品健康福利捐 支應 廣告

112年12月菜單(素食) 國北實小

※提醒：用餐時請小心食用，細嚼且慢嚥。

地址：台北市南港路三段149巷49弄12號

行政院衛生署HACCP認證合格廠商 營養師：陳俞瑾(營養字第008067號)

日期	星期	主食	主菜一	副菜一	副菜二	青菜	湯	甜品
1	五	香Q白飯 白米(蒸)	★炸山藥X1 山藥捲(炸)	彩繪藜麥 藜麥,毛豆,彩椒(炒)	麻婆豆腐 豆腐,素絞肉(炒)	綠色蔬菜	枸杞養生湯 蔬菜,枸杞	
4	一	薏仁飯 白米,薏仁(蒸)	芝香豆包 豆包,芝麻,雲耳(燒)	糖醋素肉 素肉,彩椒,小黃瓜片(炒)	白菜滷 白菜,木耳,胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	八寶粥 花豆,紅豆,紫米,綠豆,薏仁	
5	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	紅棗葷菇煲 豆腐,草菇,蔬菜,紅棗(燒)	南洋馬鈴薯 馬鈴薯,蘿蔔,豆腐(炒)	素蠔油芥藍 芥藍菜,素蠔油(煮)	有機蔬菜	冬瓜素肉湯 冬瓜,素肉	乳品+水果
6	三	燕麥飯 白米,燕麥(蒸)	莎莎醬豆腐 豆腐,番茄,小黃瓜,彩椒(煮)	堅果地瓜 地瓜,堅果(煮)	雲耳燜筍 筍子,雲耳(燜)	綠色蔬菜	洋芋紅棗湯 洋芋,胡蘿蔔,紅棗	
7	四	日式炒麵 麵條(炒)	炸醬方干 豆干,素絞肉,毛豆(炒)	腐皮高麗 高麗菜,胡蘿蔔,腐皮(炒)	塔炒海帶 海帶,九層塔(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,味噌	
8	五	香Q白飯 白米(蒸)	梅菜烤麩 烤麩,梅干菜(炒)	★香酥天婦羅 天婦羅,素蚵仔(炸)	金粒玉米 洋芋,玉米,素火腿(炒)	綠色蔬菜	綜合蔬菜湯 高麗菜,蔬菜	
11	一	蕎麥飯 白米,蕎麥(蒸)	京醬黑干 黑豆干(燒)	凍腐南瓜煲 凍腐,南瓜,毛豆(煮)	芝麻菠菜 菠菜,蘿蔔,芝麻(炒)	有機蔬菜	大滷湯 豆腐,筍絲,木耳,胡蘿蔔	
12	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	香椿醬油腐 油豆腐,香椿醬(燒)	玉米筍白菜 大白菜,玉米筍,蔬菜(炒)	九層塔茄子 茄子,九層塔(炒)	有機蔬菜	綜合仙草 綜合豆腐,仙草(煮)	水果
13	三	紫米飯 白米,紫米(蒸)	宮保杏鮑菇 杏鮑菇,素雞(炒)	素瓜仔肉 素肉,瓜仔(炒)	梅粉薯條 薯條,梅粉(炸)	綠色蔬菜	馬鈴薯番茄湯 番茄,馬鈴薯,胡蘿蔔	
14	四	韓式拌飯 白米,蔬菜(煮)	蒲燒素鰻X1 素鰻(蒸)	黃芽年糕 年糕,黃豆芽(炒)	針菇蒲瓜 蒲瓜,金針菇(燒)	有機蔬菜	韓式大醬湯 豆腐,蔬菜	
15	五	糙米飯 白米,糙米(蒸)	番茄燒腐 番茄,豆腐,毛豆(燒)	枸杞素腰花 冬瓜,素腰花,薑,枸杞(煮)	★芝麻球X1 芝麻球(炸)	綠色蔬菜	黃瓜素肉湯 大黃瓜,素肉,蘿蔔	
18	一	小米飯 白米,小米(蒸)	酸甜素腸 豆腐,甜椒(燒)	壽喜凍豆腐 凍豆腐,白菜,金菇(燒)	紅燒芋頭 芋頭,毛豆,蘿蔔(炒)	有機蔬菜	米粉湯 米粉,油片,香菇	
19	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	★豆皮捲X1 豆皮捲(炸)	古早素肉燥 素肉燥,干丁,蔬菜(油)	泡菜寬粉 寬粉,白菜(炒)	有機蔬菜	蘿蔔素丸湯 蘿蔔,素丸	乳品+水果
20	三	芝麻飯 白米,芝麻(蒸)	爆炒沙茶干 豆干片,青椒,沙茶(炒)	菇香燒腐 豆腐,菇,蔬菜(燒)	烤地瓜X1 地瓜(烤)	綠色蔬菜	竹筍素肉絲湯 竹筍,素肉,蔬菜	
21	四	義大利麵 義大利麵(煮)	義式燉素肉 素肉,蔬菜(燉)	四喜干丁 豆干丁,三色蔬菜(炒)	清炒花椰菜 花椰菜(炒)	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜,馬鈴薯,蔬菜	
22	五	紅藜飯 白米,紅藜(蒸)	滷香蘭花干 蘭花干(油)	麻油珍菇腐皮 金針菇,猴頭菇,腐皮,麻油,枸杞(煮)	黃瓜燴丸 大黃瓜,素丸,胡蘿蔔(燴)	綠色蔬菜	冬至紅豆湯圓 紅豆,湯圓	
25	一	香Q白飯 白米(蒸)	玉米醬豆腐 板豆腐,玉米(煮)	★馬蹄條X1 馬蹄條(炸)	打拋素干丁 豆干丁,素絞肉,番茄(炒)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄,高麗菜,胡蘿蔔	
26	二	有機白米飯 有機白米(蒸)	藥膳素當歸 素當歸,蔬菜,枸杞(煮)	南瓜燉肉 素肉,馬鈴薯,南瓜,豆(燉)	芹菜腐竹 腐竹,芹菜,紅椒絲(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,味噌	水果
27	三	薏仁飯 白米,薏仁(蒸)	泡菜素豆皮 豆皮,白菜(炒)	咖哩洋芋 馬鈴薯,胡蘿蔔,咖哩(炒)	蒟蒻海帶 海帶,蒟蒻(油)	綠色蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜,薑絲	
28	四	香鬆飯 白米,香鬆(蒸)	照燒大黑干 大黑干,甜椒,雲耳(煮)	髮菜燴腐 豆腐,筍,髮菜(燴)	什錦扁蒲 扁蒲,蔬菜(煮)	有機蔬菜	黑糖地瓜 地瓜,黑糖	
29	五	十穀飯 白米,九穀(蒸)	糖醋油腐 油豆腐,彩椒(燒)	白菜獅子頭 素獅子頭,白菜(炒)	爆香三絲 素肉絲,干絲,蔬菜(炒)	綠色蔬菜	麵線羹 麵線,筍	

※ 備註：本菜單含有蛋、奶、堅果花生芝麻、甲殼、海鮮及其相關製品，不適合對其過敏體質者食用。 全面採用優良認證食材，使用非基因改造豆製品，若想了解更多詳細的資料歡迎至食料盤平台查看。