



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)



113年1月學生營養午餐菜單 國北實小

| 日期 | 週 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜三 | 湯品 | | 全糖糖 類/份 | 含五 大類 食品/份 | 蔬菜 /份 | 油脂 /份 | 熱量 /大卡 | 鈣質 /mg |
|----|---|---|---|--|-----------|--------------------------------------|----------|------------|------------------|----------|----------|-----------|-----------|
| 2 | 二 | 有機白米飯 <small>有機白米</small> | 豬肉壽喜燒 <small>豬肉、白菜、蔬菜(煮)</small> | 彩椒鮮蔬雞 <small>彩椒、蔬菜、雞肉(帶骨)(炒)</small> | 有機 蔬菜 | 冬瓜糖山粉圓 <small>山粉圓、冬瓜糖</small> | 水果 | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 749 | 262 |
| 3 | 三 | 白米飯 <small>白米</small> | 馬鈴薯雞丁 <small>雞肉(帶骨)、馬鈴薯、蔬菜(炒)</small> | 肉絲豆干 <small>滷豆干、肉絲、蔬菜(炒)</small> | 蔬菜 (綠) | 洋蔥仁小排湯 <small>洋蔥仁、小排</small> | | 5.3 | 2.5 | 2 | 2.9 | 739 | 273 |
| 4 | 四 | 奶香鮮蔬 義大利麵 <small>※義大利麵、蔬菜、※奶粉</small> | 義式翅腿 X2 <small>翅腿(帶骨)(油)</small> | 肉絲花椰 <small>肉絲、花椰菜(煮)</small> | 有機 蔬菜 | 玉米洋芋湯 <small>玉米粒、馬鈴薯、洋蔥</small> | | 5.5 | 2.2 | 2 | 3 | 735 | 240 |
| 5 | 五 | 燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small> | 蒜泥白肉 <small>豬肉(煮)</small> | 雞絲高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔、雞肉絲(炒)</small> | 蔬菜 (綠) | 香菇雞湯 <small>雞丁、香菇、蔬菜</small> | 履歷 豆漿 | 5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 714 | 265 |
| 8 | 一 | 小米飯 <small>白米、小米</small> | 蜜汁豬肉 <small>豬肉、地瓜、蔬菜(煮)</small> | ★蔬菜雞柳 X1 <small>雞柳、蔬菜(炸-拌)</small> | 有機 蔬菜 | 味噌豆腐湯 <small>※豆腐、蔬菜</small> | | 5.3 | 2.5 | 2 | 3 | 744 | 251 |
| 9 | 二 | 有機白米飯 <small>有機白米</small> | ◆香酥魚 X3 <small>(生鮮)※魚肉、馬鈴薯條(煮)</small> | 鮮瓜豬肉 <small>鮮瓜、蔬菜、豬肉(煮)</small> | 有機 蔬菜 | 蔬菜肉絲湯 <small>蔬菜(不使用番茄)、肉絲</small> | 水果 乳品 | 5.2 | 2.5 | 2 | 2.9 | 732 | 242 |
| 10 | 三 | 白米飯 <small>白米</small> | 蔥油雞 <small>雞肉(帶骨)、蔬菜(煮)</small> | ◎獅子頭 X1 <small>※獅子頭、蔬菜(煮)</small> | 蔬菜 (綠) | 玉米排骨湯 <small>小排、玉米段</small> | | 5.2 | 2.5 | 2 | 2.8 | 728 | 241 |
| 11 | 四 | 第一擔仔麵 <small>※麵條、豆芽</small> | 滷雞翅 X1 <small>雞翅(油)</small> | 古早味肉燥滷蛋 X1 <small>※蛋、絞肉、蔬菜(油)</small> | 有機 蔬菜 | 芹香蘿蔔湯 <small>蘿蔔、芹菜</small> | | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.9 | 753 | 255 |
| 12 | 五 | 糙米飯 <small>白米、糙米</small> | 和風咖哩雞 <small>雞丁(帶骨)、馬鈴薯、蔬菜(煮)</small> | 豚香鮮蔬 <small>豬肉、蔬菜(炒)</small> | 蔬菜 (綠) | 綠豆麥片 <small>綠豆、※麥片</small> | | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.9 | 753 | 293 |
| 15 | 一 | 紅藜飯 <small>白米、紅藜</small> | 香料岩燒雞塊 <small>雞肉(帶骨)、蔬菜(燒)</small> | 油豆腐燉肉 <small>※油豆腐、肉丁、蔬菜(油)</small> | 有機 蔬菜 | 羅宋湯 <small>番茄、蔬菜</small> | | 5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 714 | 289 |
| 16 | 二 | 有機白米飯 <small>有機白米</small> | 京醬豬柳 <small>豬柳、蔬菜(炒)</small> | 番茄炒蛋 <small>※蛋、番茄(炒)</small> | 有機 蔬菜 | 海芽湯 <small>海帶芽、薑</small> | 水果 乳品 | 5 | 2.5 | 2 | 2.9 | 718 | 287 |
| 17 | 三 | 白米飯 <small>白米</small> | 韓風燉排骨 <small>豬肉、小排、馬鈴薯、蔬菜(煮)</small> | ★洋釀翅腿 X1 <small>翅小腿(帶骨)(炸-燒)</small> | 蔬菜 (綠) | 嫩豆腐湯 <small>蔬菜、※豆腐</small> | | 5 | 2.5 | 2 | 3 | 723 | 261 |
| 18 | 四 | 糙米飯 <small>白米、糙米</small> | ★富貴糖醋魚 <small>※魚肉、洋蔥、彩椒(炸-燒)</small> | 御品佛跳牆 <small>白菜、豬肉、蔬菜、芋頭(油)</small> | 有機 蔬菜 | 月圓人團圓 <small>黑糖、麥片、湯圓</small> | | 5.5 | 2.5 | 2 | 3 | 758 | 272 |

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。※表示過敏原◆表示獎勵金生鮮魚

| 主 菜 食 材 特 性 分 析 (次 / 月) | | | | 副 菜 食 材 分 析 (次 / 月) | | | | 其 他 分 析 (次 / 月) | | | |
|---------------------------|-------|-----|-----------|-----------------------|-----|-----|---------------|-------------------|-------|---------------|-----|
| 主 菜 | 菜 類 | 種 類 | (次 / 月) | 主 菜 | 食 材 | 特 性 | 分 析 (次 / 月) | 副 菜 | 食 材 | 分 析 (次 / 月) | 其 他 |
| 豆 類 | 及 豆 類 | 魚 類 | 肉 類 | 生 鮮 | 食 材 | 調 理 | 食 品 | 加 工 | 食 品 | 其 他 | 品 類 |
| 麵 筋 | 製 品 | 海 鮮 | 豬 肉 | 肉 類 | 雞 肉 | 肉 類 | 肉 類 | ◎ 魚 肉 | 類 其 他 | 品 類 | 品 類 |
| 0次 | | 2次 | 5次 | 6次 | 13次 | 0次 | | 2次 | 0次 | 4次 | 3次 |

D.I.Y 擔仔麵

吃法一

1. 麵條放入碗中
2. 加上適量豆芽菜、一顆滷蛋、少許肉燥
3. 將芹香蘿蔔湯加入碗中
4. 即完成熱騰騰擔仔麵

吃法二

1. 麵條放入碗中
2. 加上適量豆芽菜及肉燥
3. 即完成肉燥乾拌麵

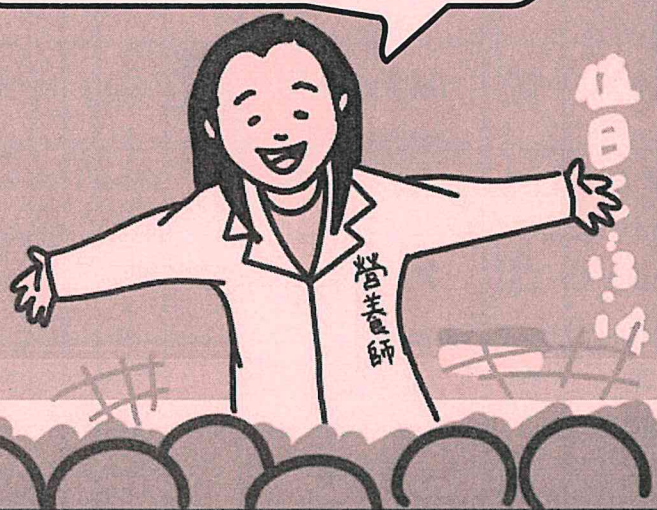
這是真的嗎？

—— 營養篇 ——

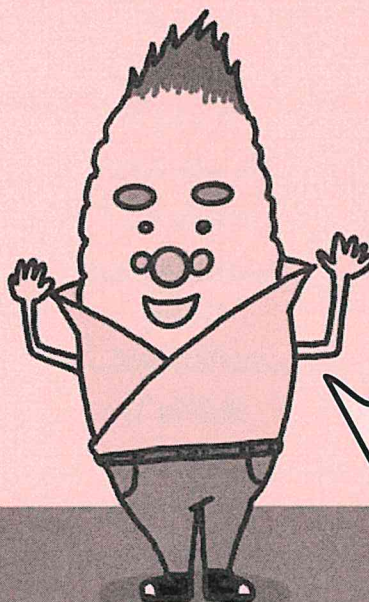
玉米筍和玉米有關係聯嗎？

各位同學請坐好！
今天有兩位轉學生要介紹給大家認識喔～
請第一位上台自我介紹。

1



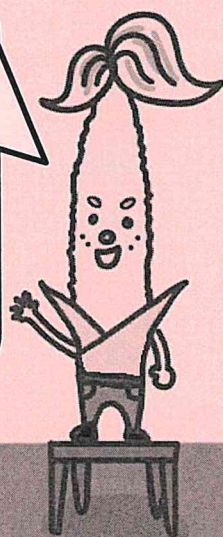
2



大家好！
我是玉米哥哥，因為澱粉含量高被分到全穀雜糧班，我小的时候跟弟弟一樣是玉米筍。

3

我是玉米筍弟弟，因為熱量低、有豐富膳食纖維，所以被分到蔬菜班。我的夢想是成為像哥哥一樣金黃飽滿的玉米。



4

以後要找玉米哥哥要去全穀雜糧班，找玉米筍弟弟要去蔬菜班喔，大家不要搞錯囉！



知道了！

知道了！