



# 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)



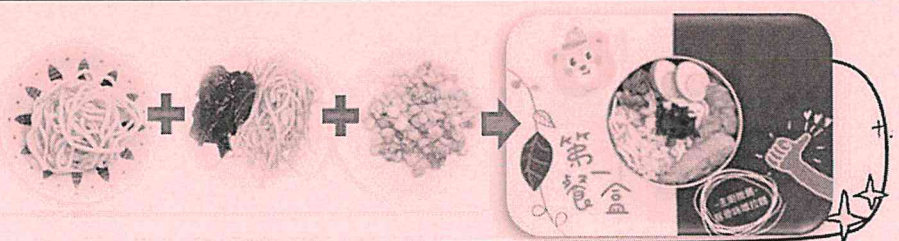
## 113年3月學生營養午餐菜單 國北實小

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	水果/乳品	全穀類 類/份	豆類 類/份	蔬菜 類/份	油脂 類/份	熱量 大卡	鈣質 mg
1	五	麥片飯 白米、麥片	咖哩雞肉 雞肉(帶骨)、馬鈴薯、蔬菜、薑黃粉(炒)	★香酥魚 X2 ※魚肉(炸)	蔬菜	香菇蘿蔔湯 香菇、蘿蔔		5.3	2.5	2	2.5	721	248
4	一	燕麥飯 白米、燕麥	香料雞排 X1 雞排(帶骨)(油)	鮑菇炒蛋 ※全蛋液、杏鮑菇、蔬菜(炒)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜		5	2.5	2	2.5	700	255
5	二	有機白米飯 白米	泰式打拋豬 蕃茄、洋葱、豬肉(炒)	有機菇炒時瓜 鮮瓜、蔬菜、有機菇(炒)	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞骨丁(帶骨)	水果 乳品	5	2.5	2	2.5	700	242
6	三	白米飯 白米	醬燒肉片 豬肉、蔬菜(煮)	洋蔥炒雞 雞丁(帶骨)、洋葱、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮菇蔬菜湯 鮮菇、蔬菜		5	2.5	2	2.5	700	255
7	四	糙米飯 糙米、白米	◆紐澳良魚丁 (生鮮) ※魚肉、※豆腐、蔬菜(炒)	乾燒雞肉 雞丁(帶骨)、※毛豆、馬鈴薯(燒)	有機蔬菜	燒仙草 仙草、綜合圓		5.5	2.5	2	2.5	735	276
8	五	日式 D.I.Y. 味噌拉麵 ※麵條、海苔、豆芽	★卡拉雞柳 X2 雞柳(炸)	玉米肉末 玉米、絞肉(乾炒)	蔬菜	柴魚味噌湯 ※柴魚、蔬菜、馬鈴薯		5.5	2.5	2	2.5	735	283
11	一	芝麻香飯 白米、※芝麻	★鹽酥雞 X3 ※雞肉(帶骨)(炸)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蔬菜、※全蛋液(炒)	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、※豆腐		5	2.5	2	2.5	700	266
12	二	有機白米飯 白米	招牌焢肉 豬肉、筍絲、蔬菜(炒)	玉筍炒雞 雞肉、玉米筍、蔬菜(炒)	有機蔬菜	冬瓜糖山粉圓 冬瓜糖、山粉圓	水果	5.5	2.5	2	2.5	735	245
13	三	白米飯 白米	歐風烤雞翅 X1 雞翅(帶骨)(油烤)	金茸鮮瓜 金針菇、鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	馬鈴薯排骨湯 馬鈴薯、小排(帶骨)		5.3	2.5	2	2.5	721	263
14	四	嘉義雞絲飯 雞肉絲、白米	香滷豬排 X1 ※豬排(油)	綜合滷味 海帶、※油豆腐、蘿蔔(油)	有機蔬菜	珍菇蔬菜湯 金針菇、蔬菜		5.2	2.5	2	2.5	714	316
15	五	糙米飯 糙米、白米	麻油風味雞 雞肉(帶骨)、地瓜、薑、※麻油(炒)	匈牙利燉豬 肉片、馬鈴薯、洋葱、※毛豆(炒)	蔬菜	第一麵線羹 ※麵條、竹筍、木耳		5.5	2.5	2	2.5	735	259
18	一	麥片飯 白米、麥片	芝香雞肉 雞肉(帶骨)、蔬菜、※芝麻(燒)	茄汁燒豬 豬肉、蔬菜(燒)	有機蔬菜	山藥雞湯 山藥、馬鈴薯、雞丁		5.2	2.5	2	2.5	714	248
19	二	有機白米飯 白米	咖哩豬 馬鈴薯、洋葱、豬肉、蔬菜、※薑黃粉(炒)	玉米炒蛋 ※全蛋液、玉米、※毛豆(炒)	有機蔬菜	鮮蔬小排湯 蔬菜、小排(帶骨)	水果 乳品	5.5	2.5	2	2.5	735	241
20	三	白米飯 白米	韓式年糕雞 雞丁(帶骨)、年糕、蔬菜(炒)	韓式拌菜 豆芽、海帶芽、蔬菜、※芝麻(拌)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、※豆腐		5.3	2.5	2	2.5	721	277
21	四	鮮菇白醬 義大利麵 ※麵、鮮菇、蔬菜、洋葱	蜜汁豬排 X1 豬排(油)	起司南瓜雞 雞丁(帶骨)、南瓜、蔬菜、※起司(煮)	有機蔬菜	羅宋湯 蕃茄、洋葱、蔬菜、絞肉		5.5	2.5	2	2.5	735	240
22	五	糙米飯 糙米、白米	醋溜小排 小排(帶骨)、肉丁、蔬菜(炒)	鐵板燒雞 雞肉(帶骨)、蔬菜(炒)	蔬菜	綠豆麥片 綠豆、麥片		5.5	2.5	2	2.5	735	281
25	一	燕麥飯 白米、燕麥	蒜泥白肉 豬肉、蒜、薑(煮)	生炒鮮魷魚 ※魷魚、蔬菜(炒)	有機蔬菜	地瓜西米露 西谷米、地瓜		5.5	2.5	2	2.5	735	253
26	二	有機白米飯 白米	香滷翅腿 X2 翅腿(帶骨)(油)	西式燉肉 豬肉、蔬菜、馬鈴薯(煮)	有機蔬菜	和風味噌湯 ※豆腐、蔬菜	水果	5.3	2.5	2	2.5	721	262
27	三	白米飯 白米	三杯雞 雞肉(帶骨)、米血、蔬菜(炒)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	蔬菜	玉米結頭菜湯 玉米、結頭菜		5.3	2.5	2	2.5	721	275
28	四	炸醬麵 ※麵條、絞肉、洋葱、※豆干	★韓式糖醋肉 豬肉、蔬菜(過油-增)	#魚輪卷 X1 ※虱目魚輪卷(煮)	有機蔬菜	薑絲海帶湯 海帶芽、薑絲	豆漿	5.5	2.5	1.8	2.5	730	291
29	五	芝麻香飯 白米、※芝麻	黑椒雞肉 雞肉、豆芽、蔬菜(炒)	番茄炒蛋 ※全蛋液、番茄(炒)	蔬菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、小排(帶骨)		5	2.5	2	2.5	700	243

本菜單含有薑黃、花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麵質之穀物、大豆、魚類及其製品、不適過過敏體質食用，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	菜豆	植類	類	(次/月)	主菜	菜豆	植類	類	(次/月)	副菜	菜豆	植類	類	(次/月)	其他	菜豆	植類	類	(次/月)
生鮮	魚	肉	雞	肉	生鮮	魚	肉	雞	肉	生鮮	魚	肉	雞	肉	生鮮	魚	肉	雞	肉
0次	0次	1次	9次	11次	21次	0次	2次	0次	0次	2次	0次	0次	0次	4次	4次	4次	4次	4次	4次

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~





# 薑黃是薑嗎？



薑



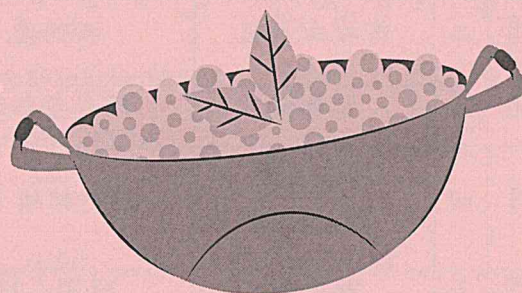
薑黃

同屬薑科的遠親

薑黃在印度、亞洲國家被廣泛使用，為香料和天然食用色素。



咖哩飯



薑黃飯

醃蘿蔔

Q：為什麼吃完咖哩的碗，容易黃黃的洗不乾淨？

A：因為咖哩粉裡含有薑黃，薑黃為天然色素，容易殘留在容器表面，食用後請盡快清洗，也可用熱水或蘇打粉去除。





# 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 3 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		全穀 類/份	豆 類/份	蔬 菜/份	海 藻/份	熱 量/大卡
1	五	麥片飯 白米、麥片	咖哩豆腐 滷豆腐、蔬菜(炒)	小黃瓜炒麵腸 小黃瓜、滷麵腸(炒)	木須高麗 木耳、高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	香菇蘿蔔湯 香菇、蘿蔔		5.2	2.5	2	2.5	714
4	一	燕麥飯 白米、燕麥	鮑菇炒蛋 滷蛋、杏鮑菇、蔬菜(炒)	杏片南瓜 南瓜、滷杏仁片(蒸)	鮮蔬豆包 滷豆包、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜		5.5	2.2	2	2.5	713
5	二	有機白米飯 白米	山藥雙色 山藥、馬鈴薯、滷角螺豆皮	沙茶凍豆腐 滷凍豆腐、蔬菜(煮)	什錦翠瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	水果 乳品	5.5	2.3	2	2.5	720
6	三	白米飯 白米	素蟹黃豆腐煲 滷豆腐、筍菇蟹絲、南瓜、蔬菜(煮)	★蜜糖芋頭地瓜 芋頭、地瓜(炸)	彩蔬玉筍 玉米筍、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮菇蔬菜湯 鮮菇、蔬菜		5.5	2	2	2.5	698
7	四	糙米飯 糙米、白米	雲菜捲 X1 滷雲菜捲(過油-燒)	乾燒馬鈴薯 滷毛豆、馬鈴薯(燒)	豆酥甘藍 高麗菜、蔬菜、滷豆酥(炒)	有機 蔬菜	燒仙草 仙草、綜合園		5.5	2	2	2.5	698
8	五	日式味噌拌麵 滷麵條、海芽、豆芽	玉米蒸蛋 玉米、滷蛋(蒸)	胡麻秋葵 秋葵、滷胡麻醬(煮)	關東煮 蔬菜、滷素料、滷油豆腐(滷)	蔬菜	味噌湯 蔬菜、馬鈴薯		5.3	2.5	2	2.5	721
11	一	芝麻香飯 白米、滷芝麻	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蔬菜、滷蛋(炒)	蔬菜炒豆皮 滷豆皮、蔬菜(炒)	雙色芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、滷豆腐		5	2.5	2	2.5	700
12	二	有機白米飯 白米	醬燒猴頭菇 猴頭菇、蔬菜(燒)	筍絲素肉 筍絲、梅干菜、滷素肉(炒)	蔬菜粉絲煲 蔬菜、冬粉(炒)	有機 蔬菜	冬瓜糖山粉圓 冬瓜糖、山粉圓	水果	5.5	2	2	2.5	698
13	三	白米飯 白米	彩椒豆腸 滷豆腐、彩椒(炒)	家常豆腐 滷豆腐、蔬菜(煮)	金茸鮮瓜 金針菇、鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	馬鈴薯燉湯 馬鈴薯、滷魔芋豆、蔬菜		5.3	2.5	2	2.5	721
14	四	白米飯 白米	茄汁豆包 滷豆包(燒)	★酥炸玉米餅 X1 滷玉米餅(炸)	綜合滷味 海帶、滷油豆腐、蘿蔔(滷)	有機 蔬菜	珍菇蔬菜湯 金針菇、蔬菜		5.5	2.2	2	2.5	713
15	五	糙米飯 糙米、白米	麻油素腰花 素腰花、薑、滷麻油(炒)	匈牙利燉皇帝豆 馬鈴薯、皇帝豆、蔬菜(炒)	翠炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	第一麵線羹 滷麵條、竹筍、木耳		5.5	2	2	2.5	698
18	一	麥片飯 白米、麥片	茄汁燒油腐 滷油豆腐、蔬菜(燒)	冬瓜海帶麵輪 冬瓜、海帶、滷麵輪(炒)	珍菇蔬菜 金針菇、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	山藥洋芋湯 山藥、馬鈴薯		5.5	2	2	2.5	698
19	二	有機白米飯 白米	玉米炒蛋 滷蛋、玉米、滷毛豆(炒)	咖哩豆腐煲 滷豆腐、蔬菜(炒)	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	鮮蔬湯 蔬菜	水果 乳品	5.3	2.5	2	2.5	721
20	三	白米飯 白米	水蓮素火腿 水蓮、蔬菜、滷素火腿(炒)	泡菜年糕 白菜、年糕、蔬菜(炒)	韓式拌菜 豆芽、海帶芽、蔬菜、滷芝麻(拌)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、滷豆腐		5.5	1.8	2	2.5	683
21	四	鮮菇白醬 義大利麵 滷麵、鮮菇、蔬菜	BBQ 豆干 X2 滷豆干(滷)	★薯條 X5 滷薯條(炸)	雙色花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	羅宋湯 蕃茄、蔬菜		5.5	2	2	2.5	698
22	五	糙米飯 糙米、白米	鐵板燒鮑菇 蔬菜、杏鮑菇(炒)	味噌豆腐燒 滷豆腐、蔬菜(煮)	敏豆干片 敏豆、滷豆干片(炒)	蔬菜	綠豆麥片 綠豆、滷麥片		5.5	2.3	2	2.5	720
25	一	燕麥飯 白米、燕麥	沙茶鮮蔬井 玉米筍、滷油豆腐、蔬菜(煮)	酸菜炒素肚 酸菜、滷素肚(炒)	香滷白菜 白菜、香菇(滷)	有機 蔬菜	地瓜西米露 西谷米、地瓜		5.5	2.2	2	2.5	713
26	二	有機白米飯 白米	香菇栗子洋芋 香菇、栗子、馬鈴薯、滷豆干丁	芹香豆包 滷豆包、芹菜(炒)	鮮瓜針菇 鮮瓜、金針菇、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	和風味噌湯 滷豆腐、蔬菜	水果	5.3	2.5	2	2.5	721
27	三	白米飯 白米	三杯素米血 素米血、九層塔(炒)	鐵板豆腐 滷豆腐、蔬菜(炒)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	玉米結頭菜湯 玉米、結頭菜		5.5	2.2	2	2.5	713
28	四	DIY 炸醬麵 滷麵條、蔬菜	★素魚排 X1 滷素魚排(炸)	油燜筍絲 筍絲、蔬菜(煮)	第一炸醬 蔬菜、滷豆干(炒)	有機 蔬菜	薑絲海帶湯 海帶、薑絲	豆漿	5	2.5	2	2.5	700
29	五	芝麻香飯 白米、滷芝麻	番茄炒蛋 滷蛋、番茄(炒)	黑椒芽菜 滷素火腿、豆芽、蔬菜(炒)	乾煸豆段 敏豆、滷豆干(過油-炒)	蔬菜	香菇蘿蔔湯 香菇、蘿蔔		5	2.5	2	2.5	700

本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麩質之穀物、大豆及其製品，不適合過敏體質食用，使用非基因改造豆製品。※表示過敏原