



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 5 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		全穀 類/份	豆蛋 類/份	蔬菜 /份	油脂 /份	熱量 /大卡	鈣質 /mg
1	三	白米飯 白米	蔥爆豬柳 豬柳、蔬菜(炒)	鮮蔬炒雞丁 蔬菜、雞丁(炒)	蔬菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、排骨		5	2.6	1.8	2.5	702	240
2	四	白米飯 白米	五香雞排 X1 雞排(帶骨)(油)	番茄炒蛋 蛋、番茄(炒)	有機 蔬菜	仙草綜合圓 仙草、QQ 圓		5.5	2.5	1.5	2.5	723	244
3	五	糙米飯 白米、糙米	三杯雞 雞肉(帶骨)、馬鈴薯、蔬菜(炒)	肉絲炒菇 鮮菇、豬肉、蔬菜(炒)	蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜		5.3	2.5	2	2.5	721	267
6	一	麥片飯 白米、麥片	★鹽酥魚排 X1 (調理)蛋排(炸)	茄汁豬肉 豬肉、番茄、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	黑糖地瓜圓 地瓜、地瓜圓		5.5	2.5	1.6	2.5	725	267
7	二	有機白米飯 有機白米	日式照燒雞 雞肉(帶骨)、馬鈴薯、蔬菜(煮)	有機菇筑前煮 有機菇、竹筍、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 蛋豆腐、蔬菜、味噌	水果 乳品	5.2	2.5	2	2.4	710	291
8	三	白米飯 白米	油腐燒豬肉 豬肉、蛋豆腐、蔬菜(炒)	雙色肉茸 雞絞肉、玉米、蔬菜(炒)	蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、豬肉(帶骨)		5.3	2.5	1.8	2.4	712	288
9	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	鐵路豬排 X1 豬排(油)	雞絲花椰 香菇、雞肉絲、花椰菜(炒)	有機 蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜		5.5	2.5	2	2.5	735	244
10	五	白米飯 白米	地瓜燒雞肉 雞肉(帶骨)、地瓜、蔬菜(煮)	京醬肉片 豬肉、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜、小排(帶骨)		5.3	2.5	1.8	2.5	716	264
13	一	糙米飯 白米、糙米	糖醋魚 (生鮮)蛋肉、蔬菜(過油-煮)	玉米炒蛋 蛋、玉米、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	綠豆麥片 綠豆、麥片	中高 豆漿	5.5	2.5	1.5	2.5	723	286
14	二	有機白米飯 有機白米	鐵板燒豬 豬肉、蛋豆腐、蔬菜(煮)	鹽燒雞肉 雞肉(帶骨)、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	香菇雞湯 雞肉(帶骨)、香菇、蔬菜	水果 低年級 豆漿	5	2.6	2	2.4	705	277
15	三	白米飯 白米	蔬菜炒豬柳 豬肉、蔬菜(炒)	蔥燒菇菇雞 雞肉(帶骨)、鮮菇、蔬菜(炒)	蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜		5.5	2.5	2	2.5	735	258
16	四	奶香鮮菇 義大利麵 蔬菜、鮮菇、蛋粉、麵	義式翅腿 X2 翅小腿(帶骨)(油)	肉絲炒花椰 花椰菜、蔬菜、肉絲(炒)	有機 蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜		5.5	2.5	2	2.5	735	243
17	五	胚芽飯 白米、胚芽米	醬燒豚肉 豬肉、蔬菜(煮)	雞汁粉絲煲 雞絞肉、蔬菜、粉絲(煮)	蔬菜	番茄豆腐湯 蛋豆腐、番茄、蔬菜		5.5	2.4	1.6	2.5	718	276
20	一	芝麻飯 白米、黑芝麻	鮮蔬燒雞 雞肉(帶骨)、蔬菜(燒)	奶香洋芋魚 (生鮮)蛋肉、馬鈴薯、蔬菜、蛋粉(煮)	有機 蔬菜	柴魚豆腐湯 蛋豆腐、蔬菜、柴魚		5.3	2.5	1.7	2.4	709	281
21	二	有機白米飯 有機白米	梅乾豬肉 豬肉、梅乾菜、麵輪(煮)	紅絲炒蛋 蛋、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜、絞肉	水果 乳品	5.3	2.5	1.7	2.5	714	266
22	三	白米飯 白米	安東燉雞 雞肉(帶骨)、馬鈴薯、蔬菜(煮)	鮮魷肉片 豬肉、蛋魷魚、蛋干片、蔬菜(炒)	蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、蔬菜、肉絲		5.5	2.5	1.8	2.5	730	271
23	四	DIY 肉燥拌麵 麵條、蔬菜、豬絞肉、蛋干碎	蜜汁雞排 X1 雞排(帶骨)(油)	清炒時瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨(帶骨)		5	2.5	2	2.5	700	299
24	五	糙米飯 白米、糙米	古早味滷肉 豬肉、蔬菜(油)	彩蔬雞絲豆段 敏豆、雞肉絲、蔬菜(炒)	蔬菜	摩摩喳喳 芋頭、地瓜、西谷米、椰奶		5.5	2.5	2	2.5	735	261
27	一	白米飯 白米	紅燒魚 (生鮮)蛋肉、蛋豆腐、馬鈴薯(煮)	什錦鮮菇雞 鮮菇、蔬菜、雞肉(帶骨)(煮)	有機 蔬菜	玉米小排湯 玉米、小排(帶骨)		5.5	2.5	1.5	2.5	723	240
28	二	有機白米飯 有機白米	乾燒雞肉 雞肉(帶骨)、地瓜、蔬菜(燒)	西式燉菜 花椰菜、洋蔥、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	黑糖珍珠 粉圓、黑糖	水果	5.5	2.5	1.8	2.5	730	273
29	三	白米飯 白米	豆干燒肉 豬肉、蛋干、蔬菜(燒)	#關東煮 海帶、蛋甜不辣、蔬菜(煮)	蔬菜	竹筍湯 竹筍、蔬菜		5.1	2.5	1.8	2.4	700	292
30	四	古早味炒飯 白米、蔬菜	★脆皮炸雞翅 X1 雞肉(帶骨)(炸)	豬肉豆腐煲 豬肉、蛋豆腐、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	鮮瓜蔬菜湯 鮮瓜、蔬菜		5	2.5	2	2.5	700	275
31	五	三穀飯 白米、三穀米	鮮蔬燴肉 豬肉、蔬菜(炒)	菜圓蛋 蛋、蘿蔔、蔬菜(炒)	蔬菜	麵線羹 麵線、蔬菜		5.5	2.5	1.7	2.5	728	250

本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛乳、麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合過敏體質食用，使用非基因改造食品。

主菜種類	副菜種類	其他分析
豆類及製品 麵筋製品 0次	魚及海鮮 3次	肉類 10次
豬	肉類 10次	雞
生鮮食材	調理食品	22次
副菜食材分析(次/月)	副菜食材分析(次/月)	其他分析(次/月)
魚類 1次	肉類 1次	其他 0次
★油炸品	甜	湯
3次	5次	

預防食品中毒

五要二不

五要「洗鮮分熱存，要落實」，

二不「山泉與動植，不採食」原則

- 1.調理食品時，要「洗」淨雙手、有傷口要包紮。
- 2.注意食材新鮮「度」、不過量採買。
- 3.製備餐點時生熟食要「分」開處理。
- 4.要徹底加「熱」到中心溫度 70°C 以上。
- 5.不管是在家未食用完的菜餚，或打包外帶餐點，都要儘速冷藏保存「存」在 7°C 以下，並記得充分復熱後再享用哦！
- 6.出外郊遊踏青時，也要記得不飲用「山泉」水，且不吃不明「動植物」物，才能開心出門、安心飲食、平安回家。



資料來源：食品藥物管理署



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 5 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	全穀類 菜類/份	豆類 肉類/份	蔬菜 /份	油類 /份	熱量 /大卡
1	三	白米飯 白米	南瓜豆腐煲 南瓜、滷豆腐(煮)	酸菜麵腸 酸菜、滷麵腸(炒)	白菜滷 白菜、蔬菜(煮)	蔬菜	5	2.5	2	3	723
2	四	白米飯 白米	滷嫩豆腐 X1 滷嫩豆腐(油)	番茄炒蛋 滷蛋、番茄(炒)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(煮)	蔬菜	5.5	2.5	2	2.7	744
3	五	糙米飯 白米、糙米	三杯馬鈴薯 馬鈴薯、蔬菜(炒)	鮮菇干絲 鮮菇、蔬菜、滷豆干絲(炒)	鮮蔬豆包 滷豆包、蔬菜(煮)	蔬菜	5.3	2.5	2	2.7	730
6	一	麥片飯 白米、麥片	茄汁豆腐煲 滷豆腐、番茄(煮)	蠔油素雞 滷素雞、蔬菜(煮)	鮮菇燉煮 鮮菇、蘿蔔、蔬菜(煮)	蔬菜	5.5	2.5	2	3	758
7	二	白米飯 白米	日式照燒豆皮 滷豆皮、馬鈴薯、蔬菜(煮)	醬炒番茄豆干 滷豆干、茄子(炒)	筑前煮 竹筍、蔬菜(煮)	蔬菜	5.3	2.5	2	2.8	735
8	三	白米飯 白米	鮮蔬油腐燒 滷油豆腐、蔬菜(炒)	海帶干絲 海帶、滷豆干絲(炒)	鮮蔬玉筍 玉米筍、蔬菜(炒)	蔬菜	5.3	2.5	2	2.8	735
9	四	白米飯 白米	鐵板豆腐 滷油豆腐、蔬菜(煮)	★玉米餅 X1 滷玉米餅(炸)	香菇花椰 香菇、花椰菜(炒)	蔬菜	5.5	2.5	2	3	758
10	五	白米飯 白米	地瓜燒麵輪 滷麵輪、地瓜、蔬菜(煮)	糖醋豆包 滷豆包(煮)	乾煸豆段 滷豆干、敏豆(炒)	蔬菜	5.3	2.5	2	2.8	735
13	一	糙米飯 白米、糙米	沙茶凍豆腐 滷凍豆腐、蔬菜(煮)	玉米炒蛋 滷蛋、玉米、蔬菜(炒)	彩燴三絲 木耳、蔬菜(炒)	蔬菜	5.5	2.5	2	3	758
14	二	白米飯 白米	蔬菜燒油腐 滷油豆腐、蔬菜(煮)	花生麵筋 滷花生、滷麵筋(煮)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	5	2.5	2	2.8	714
15	三	白米飯 白米	筍香豆腐 竹筍、滷豆腐、蔬菜(煮)	毛豆干丁 滷毛豆、滷豆干丁、蔬菜(炒)	菇菇蔬菜 鮮菇、蔬菜(炒)	蔬菜	5.5	2.5	2	2.8	749
16	四	奶香鮮菇 義大利麵 蔬菜、鮮菇、滷奶粉、滷麵	義式豆干 X2 滷豆干(燒)	★薯條 X5 滷薯條(炸)	炒花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	蔬菜	5.5	2.5	2	3	758
17	五	胚芽飯 白米、滷胚芽米	塔香豆腸 滷豆腸(煮)	蔬菜粉絲煲 蔬菜、粉絲(煮)	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	5.5	2.5	2	3	758
20	一	芝麻飯 白米、滷黑芝麻	彩椒豆包 滷豆包、彩椒(燒)	奶香洋芋 馬鈴薯、蔬菜、滷奶粉(煮)	蔬菜金平燒 牛蒡、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	蔬菜	5.3	2.5	2	3	744
21	二	白米飯 白米	梅乾麵輪 梅乾菜、滷麵輪(煮)	紅絲炒蛋 滷蛋、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	鍋燒白菜 白菜、蔬菜(煮)	蔬菜	5.3	2.5	2	2.8	735
22	三	白米飯 白米	香滷百頁 滷百頁(油)	炒豆干片 滷豆干片、蔬菜(炒)	芝香拌菜 豆芽菜、蔬菜、滷芝麻	蔬菜	5.1	2.5	2	2.8	721
23	四	DIY 素燥拌麵 滷麵條、蔬菜	滷嫩豆腐 X1 滷嫩豆腐(油)	素肉燥豆干 滷素絞肉、滷豆干碎丁、蔬菜(炒)	清炒時瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	5	2.5	2	3	723
24	五	糙米飯 白米、糙米	筍絲素火腿 筍絲、滷素火腿(炒)	芹香豆腐 滷豆腐、芹菜、蔬菜(煮)	彩蔬豆段 敏豆、蔬菜(炒)	蔬菜	5.5	2.5	2	2.8	749
27	一	海苔香鬆拌飯 白米、香鬆	麻油山藥 山藥、滷角螺豆皮、馬鈴薯(煮)	豆干炒海帶 海帶、滷豆干(炒)	什錦鮮菇 鮮菇、蔬菜(煮)	蔬菜	5.5	2.5	2	2.7	744
28	二	白米飯 白米	紅燒豆腸 滷豆腸(燒)	地瓜芋頭燉煮 地瓜、芋頭(煮)	西式燉菜 花椰菜、蔬菜(炒)	蔬菜	5.5	2.5	2	2.8	749
29	三	白米飯 白米	豆干燒 滷豆干、蔬菜(燒)	關東煮 海帶、滷素甜不辣、蔬菜(煮)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	5.2	2.5	2	2.8	728
30	四	小米飯 白米、小米	咖哩豆腐煲 滷豆腐、蔬菜(煮)	酸菜百頁 滷百頁、酸菜(炒)	雙色芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	蔬菜	5.5	2.5	2	3	758
31	五	三穀飯 白米、三穀米	南洋風味油腐 滷油豆腐、蔬菜(煮)	菜圃蛋 滷蛋、蘿蔔、蔬菜(炒)	香滷白菜 白菜、蔬菜(煮)	蔬菜	5.5	2.5	2	2.8	749

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。