



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)

您寶貴意見是我們向上的動力  
第一餐盒官方 LINE  
請搜尋@btv8645a

## 110 年 9 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		全穀雜糧類/份	豆魚肉蛋類/份	蔬菜類/份	油脂類/份	熱量/大卡	鈣質/mg
1	三	白米飯 白米	和風咖哩雞肉 雞肉、蔬菜(煮)	★日式炸豬排 X1 豬排(炸)	青菜	綠豆西米露 西谷米、綠豆		5.5	2.5	1.8	2.5	730	327
2	四	番茄肉醬 義大利麵 麵、番茄、玉米、洋蔥、絞肉	香烤雞排 X1 雞排(帶骨)(烤)	地瓜薯條 X4 ▲花枝丸 X1 地瓜、CAS 花枝丸(烤)	有機蔬菜	南瓜湯 洋蔥、南瓜、馬鈴薯		5.5	2.5	2	2.5	735	240
3	五	麥片飯 白米、麥片	日式壽喜燒 肉片、蔬菜(煮)	雞肉筑前煮 雞肉、蔬菜(煮)	青菜	香菇雞湯 香菇、蘿蔔、雞丁(帶骨)		5.3	2.5	2	2.5	721	262
6	一	芝麻飯 白米、芝麻	菇菇雞丁 雞丁、鮮菇、蔬菜(炒)	肉絲炒豆芽菜 豆芽菜、蔬菜、肉絲(炒)	青菜	高山竹筍湯 竹筍		5	2.5	2	2.5	700	311
7	二	有機白米飯 有機白米	印尼沙嗲肉片 洋蔥、肉片、蔬菜(炒)	BBQ 翅小腿 X2 翅小腿(帶骨)(油烤)	有機蔬菜	冬瓜糖山粉圓 山粉圓	水果	5.3	2.5	2	2.5	721	335
8	三	白米飯 白米	日式里肌肉 X1 豬排(油)	起司洋芋雞肉煲 雞肉、馬鈴薯、洋蔥、起司(煮)	青菜	蔬菜排骨湯 排骨(帶骨)、蔬菜		5.2	2.5	2	2.5	714	276
9	四	嘉義雞肉飯 雞肉絲、白米	紅燒燉肉 冬瓜、肉丁、蔬菜(燉)	肉絲高麗 肉絲、高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋		5.2	2.5	2.1	2.5	714	273
10	五	燕麥飯 燕麥、白米	莎莎嫩雞 雞丁、洋蔥、番茄(煮)	肉醬豆腐 豆腐、絞肉、蔬菜(炒)	青菜	味噌蔬菜湯 蔬菜、洋蔥		5	2.5	2	2.5	700	331
11	六	古早味肉燥麵 麵條、蔬菜、絞肉、豆干	★炸雞柳條 X2 雞柳條(炸)	白菜滷 白菜、蔬菜(滷)	青菜	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔、▲魚丸		5.2	2.5	2	2.5	714	352
13	一	麥片飯 白米、麥片	腰果雞丁 雞丁、腰果、洋蔥(炒)	番茄炒蛋 蛋、番茄(炒)	青菜	仙草綜合圓 仙草、綜合圓		5.5	2.5	2	2.5	735	301
14	二	有機白米飯 有機白米	泰式打拋豬 番茄、洋蔥、豬肉(炒)	★▲香酥雞塊 X3 CAS 雞塊(炸)	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲	水果乳品	5	2.5	2	2.5	700	253
15	三	白米飯 白米	糖醋魚 魚片(過油-煮)	蘿蔔燒肉 蘿蔔、肉丁(炒)	青菜	肉骨茶湯 蔬菜、豬肉		5	2.5	1.9	2.5	698	292
16	四	白醬鮮菇 義大利麵 麵、鮮菇、玉米、洋蔥	迷迭香烤雞 X1 雞肉(帶骨)(油烤)	肉絲花椰 肉絲、花椰、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	洋芋小排湯 馬鈴薯、小排(帶骨)		5.5	2.5	2	2.5	735	252
17	五	芝麻香飯 白米、芝麻	蒜泥白肉 豬肉(煮)	鴿蛋燒雞 鴿蛋、雞肉、蔬菜	青菜	元氣雞湯 香菇、雞丁(帶骨)、蔬菜		5	2.5	2	2.5	700	289
22	三	白米飯 白米	三杯雞 九層塔、洋蔥、雞丁、蔬菜(炒)	★酥炸魚丁 X2 魚丁(炸)	青菜	豚骨味噌湯 豬肉、蔬菜		5	2.5	2	2.5	700	279
23	四	糙米飯 糙米、白米	鐵板豬柳 豬柳、洋蔥、蔬菜(炒)	香滷雞排 X1 雞肉(帶骨)(油)	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	水果	5.5	2.5	2	2.5	735	284
24	五	咖哩雞蓉 烏龍麵 烏龍麵、雞絞肉、馬鈴薯、蔬菜	嫩汁豬排 X1 豬排(油)	豆干炒豆段 敏豆、豆干(炒)	青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁		5.5	2.5	2	2.5	735	291
27	一	香草白醬 起司麵 義大利麵、蔬菜	義式燉雞 雞丁、鮮菇、蔬菜(炒)	★杏鮑菇炸魚條 X2 杏鮑菇、魚條(炸)	青菜	花生麥片甜湯 花生、麥片		5.5	2.5	2	2.5	735	278
28	二	有機白米飯 有機白米	無錫小排 小排、蔬菜(油)	糖醋雞球 雞丁、蔬菜(炒)	有機蔬菜	鮮蔬排骨湯 鮮瓜、小排骨(帶骨)	水果乳品	5.5	2.5	2	2.5	735	377
29	三	白米飯 白米	岩燒雞丁 雞肉、杏鮑菇(煮)	白菜燒肉 肉片、油片、白菜(炒)	青菜	羅宋湯 番茄、蔬菜		5	2.5	2	2.5	700	301
30	四	糙米飯 糙米、白米	蜜汁燒豬 豬肉、蔬菜(煮)	雞汁粉絲 冬粉、雞絞肉、蔬菜(炒)	有機蔬菜	日式豆腐湯 蔬菜、豆腐		5.5	2.5	2	2.5	735	269

本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麵筋蛋白之穀物、大豆、魚類及其製品，不適含過敏體質食用

主 菜 種 類				主 菜 食 材 特 性 分 析 (次 / 月)				副 菜 食 材 分 析 (次 / 月)				其 他 分 析 (次 / 月)			
豆 類	筋 類	及 製 品	魚 及 海 肉 鮮	肉 豬	肉 雞	肉 生	鮮 食 材	調 理 食 品	加 工 食 品	魚 肉 類	▲ 其 他	油 炸 品	★ 甜 湯		
0次			1次	10次	10次		21次	0次		2次		0次	5次	5次	

# EYE 眼之小常識

eye 眼之觀念要牢記

1. 用眼30分鐘休息10分鐘。
2. 避免長時間、近距離使用眼睛。
3. 日常飲食種類多樣化、不偏食。
4. 每天戶外活動2-3小時以上。
5. 每年固定1-2次視力檢查。

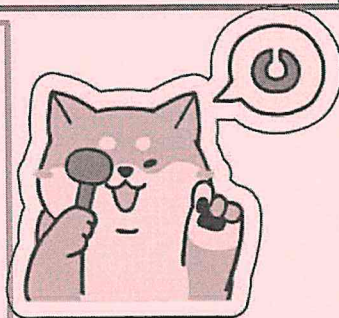


用眼習慣要養成

1. 不歪頭、也不趴著寫字看書。
2. 每日看螢幕不超過1小時。
3. 看書或寫字，保持35-40公分的距離。
4. 不在搖晃的車上閱讀。

閱讀環境要注意

1. 光線充足，環境照度至少350米燭光以上。
2. 書桌光線不直接照射眼睛。
3. 右手寫字的人，檯燈放左前方，左撇子則在右前方。
4. 手肘自然下垂平放桌面，臀部坐滿椅面，雙腳要踩到地。
5. 不歪頭、不趴著，兩肩放輕鬆，腰打直。



均衡飲食要做到

1. 日常飲食種類多樣化，不偏食。
2. 多攝取維生素A、B群、C豐富的食物。
3. 多攝取深色蔬果。
4. 均衡飲食，不暴飲暴食。

第一餐盒股份有限公司

來源參考：衛生福利部國民健康署

