



# 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8~9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/㎎
8/30	五	麥片飯 白米、※麥片	蒜泥白肉 豬肉(煮)	◎關東煮 蔬菜、※油豆腐、※甜不辣(煮)	蔬菜	蔬菜小排湯 蔬菜、小排		5.2	2.5	1.5	2.8	798	362
2	一	糙米飯 糙米、白米	三杯雞 雞丁、馬鈴薯、蔬菜(炒)	玉米炒蛋 玉米、蔬菜、※蛋(炒)	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍		5.2	2.5	1.5	2.7	793	250
3	二	有機白米飯 有機白米	印尼沙嗲肉片 肉片、蔬菜(炒)	西式燉菜 南瓜、蔬菜、杏鮑菇(煮)	有機蔬菜	冬瓜糖山粉圓 山粉圓、冬瓜糖	水果	5.5	2.5	1.5	2.7	814	305
4	三	白米飯 白米	茄汁雞肉 雞丁、蔬菜、番茄(炒)	蔥燒魚丁 ※魚丁、蔥、洋蔥(燒)	蔬菜	蔬菜排骨湯 排骨、蔬菜		5	2.5	1.5	2.9	788	266
5	四	DIY烏龍麵 ※烏龍麵、蔬菜	★日式炸豬排 X1 ※豬排(炸)	咖哩雞蓉醬 雞絞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	有機蔬菜	日式豆腐湯 蔬菜、※豆腐		5.2	2.5	1.5	3	807	272
6	五	燕麥飯 ※燕麥、白米	香滷雞翅 X1 雞翅(滷)	古早味肉醬 絞肉、洋蔥、※豆干(煮)	蔬菜	香菇雞湯 香菇、蔬菜、雞丁		5	2.5	1.5	2.9	788	352
9	一	麥片飯 白米、※麥片	腰果雞丁 雞丁、玉米、蔬菜、※腰果(炒)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	有機蔬菜	黑糖地瓜圓 地瓜圓、地瓜、黑糖		5.5	2.5	1.5	2.9	823	303
10	二	有機白米飯 有機白米	泰式打拋豬 豬肉、蕃茄、蔬菜(炒)	BBQ 翅小腿 X2 翅小腿(滷)	有機蔬菜	珍菇蔬菜湯 金針菇、蔬菜	水果 乳品	5	2.5	1.5	2.9	788	241
11	三	白米飯 白米	糖醋醬燒魚 ※魚肉、蔬菜(炒)	蘿蔔燒肉 蘿蔔、肉丁、蔬菜(炒)	蔬菜	◎魚丸湯 ※魚丸、蔬菜		5	2.5	1.5	2.9	788	340
12	四	義大利麵 ※螺旋麵	迷迭香雞排 X1 雞肉(滷)	西西里肉醬 番茄、洋蔥、絞肉(煮)	有機蔬菜	南瓜湯 洋蔥、南瓜、馬鈴薯		5.5	2.5	1.5	3	828	261
13	五	芝麻香飯 白米、※芝麻	無錫小排 小排、肉丁、蔬菜(滷)	肉醬豆腐 ※豆腐、絞肉、蔬菜(炒)	蔬菜	元氣雞湯 香菇、雞丁、蔬菜		5	2.5	1.5	2.8	784	319
16	一	糙米飯 糙米、白米	日式壽喜燒 肉片、蔬菜(煮)	鮮瓜燒雞 鮮瓜、蔬菜、雞肉(炒)	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 蘿蔔、蔬菜	豆漿	5	2.5	1.5	2.8	784	251
17	二	中秋節快樂											
18	三	白米飯 白米	韓式安東雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	蔬菜鮮魷 ※魷魚、※豆干、蔬菜(炒)	蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲、蔬菜		5.2	2.5	1.5	2.8	798	279
19	四	嘉義雞肉飯 雞肉絲、白米	鮮魚匯炒 ※魚肉、蔬菜(炒)	豆干滷蛋 X1 ※蛋、※豆干(滷)	有機蔬菜	仙草綜合圓 仙草、綜合圓	水果	5.5	2.5	1.5	2.9	823	275
20	五	麥片飯 白米、※麥片	糖醋肉 豬肉、蔬菜(燒)	五香雞翅 X1 雞翅(滷)	蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、※豆腐		5.5	2.5	1.5	2.8	819	252
23	一	義大利麵 ※螺旋麵	嫩汁豬排 X1 豬排(滷)	白醬鮮菇雞 鮮菇、雞絞肉、玉米、洋蔥、※奶粉(煮)	有機蔬菜	綠豆西米露 西谷米、綠豆		5.5	2.5	1.5	3	828	241
24	二	有機白米飯 有機白米	和風咖哩雞肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	有機菇炒肉絲 有機菇、肉絲、蔬菜(炒)	有機蔬菜	鮮蔬排骨湯 鮮瓜、小排	水果 乳品	5.2	2.5	1.5	2.9	802	245
25	三	白米飯 白米	蜜汁燒豬 豬肉、地瓜(煮)	雞茸干丁 雞絞肉、※豆干、※毛豆、蔬菜(炒)	蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜		5.5	2.5	1.5	2.7	814	326
26	四	糙米飯 糙米、白米	★酥炸魚 X3 ※魚肉(炸)	白菜燒肉 肉片、白菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	玉米湯 玉米、蔬菜		5.5	2.5	1.5	2.7	814	269
27	五	燕麥飯 ※燕麥、白米	鐵板豬柳 豬柳、※豆干、蔬菜(炒)	莎莎洋芋雞 雞丁、馬鈴薯、蔬菜(煮)	蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、※洋薏仁		5.5	2.5	1.5	2.8	819	311
30	一	芝麻飯 白米、※芝麻	乾燒雞丁 雞丁、地瓜、蔬菜(燒)	香菇玉米炒蛋 ※蛋、香菇、玉米(炒)	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、※豆腐		5.3	2.5	1.5	2.8	805	257

※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，  
※表示過敏源、◎表示加工品、★表示炸物

主菜種類 (次/月)				主菜食材特性分析 (次/月)				副菜食材分析 (次/月)				其他分析 (次/月)			
豆類及豆製品	魚及海鮮	肉類	豬	生鮮食材	調理食品	加工食品	其他	肉類	其	他	油	炸	品	甜	湯
0次	3次	10次	8次	21次	0次	1次	0次	4次	4次						