



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 11 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	豆漿	魚類	蔬菜	油類	熱量	鈣質
1	五	糙米飯 白米、糙米	骰子豬肉 豬肉、滷油豆腐、蔬菜(燒)	白玉燒雞 雞肉、蘿蔔、蔬菜(炒)	蔬菜	山藥薏仁湯 薏仁、山藥、馬鈴薯			5.5	2.5	1.8	2.5	284
4	一	燕麥飯 白米、燕麥	印度咖哩雞 馬鈴薯、蔬菜、雞肉(煮)	玉米炒蛋 滷蛋、玉米(炒)	有機蔬菜	地瓜圓湯 地瓜、地瓜圓			5.5	2.5	1.5	2.5	255
5	二	有機白米飯 有機白米	打拋豬肉 豬肉、蕃茄、蔬菜(炒)	炒有機杏鮑菇 杏鮑菇、蔬菜(炒)	有機蔬菜	海芽豆腐湯 蔬菜、海帶芽、滷豆腐	水果		5	2.5	2	2.3	272
6	三	白米飯 白米	家常炒肉片 滷油豆腐、豬肉、蔬菜(炒)	鮮蔬燒雞 雞丁、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜、排骨			5	2.5	1.5	2.5	293
7	四	義大利麵 ※義大利麵	香滷雞排 X1 雞排(滷)	西西里肉醬 蕃茄、絞肉、玉米、蔬菜(煮)	有機蔬菜	洋芋蔬菜湯 蔬菜、馬鈴薯			5.5	2.5	1.3	2.5	243
8	五	糙米飯 白米、糙米	三杯雞 雞丁、米血、薑(炒)	肉燥洋芋炒蛋 滷蛋、馬鈴薯、滷毛豆、絞肉(炒)	蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、蔬菜			5.5	2.5	1.3	2.5	293
11	一	芝麻飯 白米、※芝麻	茄汁嫩雞 雞肉、蕃茄、馬鈴薯(煮)	高麗菜肉片 高麗菜、肉片(炒)	有機蔬菜	鮮瓜小排湯 鮮瓜、小排			5.3	2.5	1.5	2.5	303
12	二	有機白米飯 有機白米	野菜豬肉燒 豬肉、蔬菜(煮)	菇菇雞肉井 雞肉、蔬菜、鮮菇(煮)	有機蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓、冬瓜糖	水果 乳品		5.4	2.5	1.5	2.5	243
13	三	白米飯 白米	蜜汁雞排 X1 雞排(滷)	雙色肉絲 肉絲、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、滷豆腐			5	2.5	1.5	2.3	292
14	四	糙米飯 白米、糙米	乾燒豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜(燒)	紐澳良魚丁 ※魚丁、滷豆腐、蔬菜(煮)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	豆漿		5	2.5	1.5	2.5	254
15	五	DIY 味噌拉麵 (請帶碗盛裝) ※麵條、海芽	★脆皮卡啦雞柳 X2 雞柳(炸)	玉米滷蛋 X1 玉米、滷蛋(滷)	蔬菜	豚骨味噌湯 豬肉、馬鈴薯、洋蔥			5.5	2.5	1	2.5	232
18	一	麥片飯 白米、※麥片	咖哩雞 南瓜、雞肉、蔬菜(煮)	◎蔬菜肉丸子 X1 ※獅子頭、洋蔥、番茄、蔬菜(煮)	有機蔬菜	日式豆腐湯 ※豆腐、蔬菜			5.3	2.5	1.3	2.5	263
19	二	有機白米飯 有機白米	瓜仔肉燥 豬肉、滷豆干、脆瓜(滷)	◎★麥克雞塊 X3 ※雞塊(炸)	有機蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔、香菇、雞丁	水果		5	2.5	1.3	2.5	272
20	三	白米飯 白米	蒜泥白肉 肉片、薑、蒜(煮)	鮮蔬魷魚 鮮蔬、滷豆腐、※魷魚(炒)	蔬菜	鮮蔬河粉湯 蔬菜、河粉			5.5	2.5	1.5	2.3	279
21	四	嘉義雞絲飯 白米、雞肉	◆★香酥魚 X3 ※(生鮮)魚丁(炸)	蘿蔔燒肉 蘿蔔、蔬菜、豬肉(滷)	有機蔬菜	仙草 QQ 圓 仙草、QQ 圓			5.5	2.5	1.5	2.5	268
22	五	三穀飯 白米、※三穀米	韓式馬鈴薯燉肉 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(滷)	香料燒雞肉 雞肉、蔬菜(燒)	蔬菜	蔬菜大醬湯 蔬菜、大醬味噌			5.3	2.5	1.3	2.5	281
25	一	義大利麵 ※義大利麵	迷迭香雞排 X1 雞排(滷)	野菇白醬 鮮菇、蔬菜、※奶粉(煮)	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯			5.5	2.5	1.5	2.5	301
26	二	有機白米飯 有機白米	蔥燒雞 雞丁、蔬菜、蔥(燒)	咖哩魚 ※魚肉、蔬菜、滷豆腐(煮)	有機蔬菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、排骨	水果 乳品		5	2.5	1.5	2.5	298
27	三	白米飯 白米	蜜汁豬排 X1 ※豬排(滷)	起司馬鈴薯雞 馬鈴薯、雞肉、※起司、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽三絲湯 海帶芽、蔬菜、肉絲			5.3	2.5	1.4	2.3	273
28	四	糙米飯 白米、糙米	無錫排骨 肉丁、小排、蔬菜(炒)	番茄炒蛋 滷蛋、番茄(炒)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片			5.5	2.5	1.4	2.5	311
29	五	麥片飯 白米、※麥片	茄汁雞肉 雞肉、蔬菜(燴)	古早味燉肉 豬肉、蔬菜(滷)	蔬菜	玉米湯 玉米、蔬菜			5.5	2.5	1.5	2.5	266

※本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合過敏體質食用※表示過敏源
大部分的魚都有刺，雖然在加工分切的時候會把大部分的刺拔除，但難免還是會有漏網之“刺”，請各位同學吃的時候小心!!

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 筋 製 品		魚 及 海 鮮	肉 鮮	豬 肉	雞 肉	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	3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、玉米、滷蛋等配料，
再將味噌湯加入拉麵中，
即可完成一碗美味的 DIY 拉麵~

