



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	豆類 魚類 蔬菜 油脂 熱量 鈣質
1	五	糙米飯 白米、糙米	骰子豬肉 豬肉、※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 2.5 730 284
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 ※蛋、玉米(炒)	有機蔬菜	地瓜圓湯 地瓜、地瓜圓		5.5 2.5 1.5 2.5 723 255
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、※豆腐	水果	5 2.5 2 2.3 691 272
6	三	白米飯 白米	家常炒肉片 ※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 2.5 688 293
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 2.5 718 243
8	五	糙米飯 白米、糙米	三杯雞 雞丁、米血、薑(炒)	肉燥洋芋炒蛋 ※蛋、馬鈴薯、※毛豆、絞肉(炒)	蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、蔬菜		5.5 2.5 1.3 2.5 718 293
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 2.5 709 303
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 2.5 716 243
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、※豆腐		5 2.5 1.5 2.3 679 292
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、※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 2.5 688 254
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、※蛋(滷)	蔬菜	豚骨味噌湯 豬肉、馬鈴薯、洋蔥		5.5 2.5 1 2.5 710 232
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 2.5 704 263
19	二	有機白米飯 有機白米	瓜仔肉燥 豬肉、※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 2.5 683 272
20	三	白米飯 白米	蒜泥白肉 肉片、薑、蒜(煮)	鮮蔬魷魚 鮮蔬、※豆腐、※魷魚(炒)	蔬菜	鮮蔬河粉湯 蔬菜、河粉		5.5 2.5 1.5 2.3 714 279
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 2.5 723 268
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 2.5 709 281
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 2.5 723 301
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、※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 2.5 688 298
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 2.3 697 273
28	四	糙米飯 白米、糙米	無錫排骨 肉丁、小排、蔬菜(炒)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片		5.5 2.5 1.4 2.5 720 311
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 2.5 723 266

※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		副菜種類		其他分析	
豆類	魚類	魚類	魚類	油	湯
筋	海	肉	肉	炸	品
製	鮮	豬	雞	品	他
品	肉	肉	肉	他	他
0次	1次	10次	10次	3次	4次
		鮮食	調食		
		材	品		
		2次	0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~

