



第一餐盒

專營營養午餐

電話：(02)2552-1898

地址：台北市南港區重陽路 253 巷 8 號

營養師：陳品靜(營養字第 005184 號)



114 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 穀類/份	豆類 肉類/份	蔬菜 /份	油脂 /份	熱量 /大卡	鈣質 /mg
1	四	白米飯 白米	◎三杯雞 雞肉、米血、九層塔(炒)	肉絲炒菇 香菇、金針菇、豬肉(炒)	有機蔬菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、排骨	5.5	2.5	2	2.7	744	287
2	五	糙米飯 白米、糙米	蔥爆豬柳 豬肉、蔥豆干、蔬菜(炒)	玉米雞茸 玉米、雞絞肉(炒)	蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	5.5	2.5	2	2.7	744	301
5	一	麥片飯 白米、麥片	★鹽酥魚排 X1 魚排(炸)	茄汁豬肉 豬肉、番茄、蔬菜(炒)	有機蔬菜	九份芋圓 芋圓、地瓜圓	5.5	2.5	2	3	758	291
6	二	有機白米飯 有機白米	日式照燒雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	番茄炒蛋 蛋、番茄(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌	5.3	2.5	2	2.8	735	255
7	三	白米飯 白米	油腐燒豬肉 豬肉、油豆腐、蔬菜(炒)	雙色雞柳 雞肉、蔬菜(炒)	蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、豬肉	5	2.5	2	2.8	714	253
8	四	義大利麵 麵	鐵路豬排 X1 豬排(油)	奶香鮮菇 鮮菇、奶粉、蔬菜、雞絞肉(煮)	有機蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜	5.5	2.5	2	3	758	245
9	五	小米飯 白米、小米	地瓜燒雞肉 雞肉、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	5.3	2.5	2	2.8	735	279
12	一	糙米飯 白米、糙米	糖醋魚 魚肉、蔬菜(過油-煮)	玉米炒蛋 蛋、玉米、毛豆(炒)	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、蔬菜、肉絲	5.3	2.5	2	3	745	251
13	二	有機白米飯 有機白米	奶香咖哩豬肉 豬肉、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、椰奶(煮)	鹽燒雞肉 雞肉、蔬菜、有機菇(炒)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、麥片	5.5	2.5	2	2.8	749	273
14	三	白米飯 白米	壽喜燒豬 豬肉、蔬菜(炒)	蔥燒菇菇雞 雞肉、香菇、鮮瓜、青蔥(炒)	蔬菜	好彩頭雞湯 蘿蔔、蔬菜、雞丁	5	2.5	2	3	723	257
15	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	鐵板燒豬 豬肉、油豆腐、蔬菜(煮)	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	5.3	2.5	2	3	744	277
16	五	白米飯 白米	棒棒翅腿 X2 翅小腿(油)	蘿蔔燒豚肉 豬肉、蘿蔔、蔬菜(煮)	蔬菜	番茄豆腐湯 豆腐、番茄、蔥	5.5	2.5	2	2.8	749	255
19	一	芝麻飯 白米、黑芝麻	◆奶香芋魚 魚肉、馬鈴薯、洋蔥、毛豆、奶粉(煮)	★炸鹽酥雞 X3 雞丁(炸)	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜、絞肉	5.3	2.5	2	3	744	280
20	二	有機白米飯 有機白米	梅乾豬肉 豬肉、梅乾菜、麵筋(煮)	紅絲炒蛋 蛋、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	有機蔬菜	香菇雞湯 雞肉、香菇、蔬菜	5	2.5	2	2.8	714	270
21	三	白米飯 白米	和風咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	鮮魷肉片 豬肉、魷魚、豆干片、蔬菜(炒)	蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐、蔬菜、柴魚	5.3	2.5	2	2.8	735	285
22	四	DIY 肉燥拌麵 麵條、蔬菜	五香雞翅 X1 雞翅(油)	肉燥豆干 雞絞肉、豆干碎丁、洋蔥(炒)	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	5.5	2.5	2	3	758	292
23	五	糙米飯 白米、糙米	招牌豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜(油)	肉香豆段 敏豆、絞肉(炒)	蔬菜	地瓜西米露 地瓜、西谷米、椰奶	5.5	2.5	2	2.8	749	255
26	一	義大利麵 麵	蜜汁雞排 X1 雞排(油)	番茄田園肉醬 番茄、洋蔥、玉米粒、絞肉(煮)	有機蔬菜	冬瓜糖 QQ 圓 冬瓜糖、QQ 圓	5.5	2.5	2	3	758	240
27	二	有機白米飯 有機白米	乾燒雞肉 雞肉、地瓜、蔬菜(燒)	菜脯蛋 蛋、蘿蔔、菜脯(炒)	有機蔬菜	海芽蔬菜湯 海帶芽、蔬菜	5.2	2.5	2	2.8	728	242
28	三	白米飯 白米	豆干燒肉 豬肉、豆干、蔬菜(燒)	洋蔥雞肉 雞肉、洋蔥、蔬菜(燒)	蔬菜	麵線羹 麵線、蔬菜	5.5	2.5	2	2.8	749	281
29	四	糙米飯 白米、糙米	★酥炸魚 X3 魚肉(炸)	◎關東煮 海帶、甜不辣、蔬菜(煮)	有機蔬菜	玉米小排湯 玉米、小排	5.2	2.5	2	3	737	253

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，使用非基因改造豆製品。※表示過敏原，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”，請各位同學吃的时候小心!! ◆表示 3 章 1Q 生鮮魚履歷豆漿為完整包裝食品，飲用前請檢查包裝是否完整，如發現任何異樣請於備餐更換新品。如欲了解當日菜單內容來源，可上食材登錄平台查詢。

主菜種類	副菜種類	主菜食材特性分析(次/月)	副菜食材分析(次/月)	其他分析(次/月)
豆類及豆製品	魚及海鮮	生鮮食材	加工食品	★油炸品
0次	3次	2次	2次	湯
		0次	0次	4次