



# 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)



## 114 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		全蛋 雞腿/份	豆魚 肉/份	蔬菜 /份	油脂 /份	熱量 (大卡)	鈣質 (mg)
1	一	糙米飯 糙米、白米	馬鈴薯豬肉 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	和風雞肉筑前煮 竹筍、蔬菜、雞肉(煮)	有機蔬菜	蔬菜排骨湯 排骨、蔬菜		5.2	2.5	2	2.7	723	250
2	二	有機白米飯 有機白米	三杯雞 雞丁、米血、蔬菜(炒)	玉米炒蛋 玉米、蔬菜、蛋(炒)	有機蔬菜	珍菇蔬菜湯 金針菇、蔬菜	水果	5.3	2.5	2	2.8	735	305
3	三	白米飯 白米	香滷雞翅 X1 雞翅(滷)	古早味肉醬 絞肉、洋蔥、※豆干(煮)	蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜、雞丁		5	2.5	2	2.9	718	266
4	四	燕麥飯 ※燕麥、白米	蔥燒魚丁 ※魚丁、蔥、洋蔥(燒)	茄汁雞肉 雞丁、蔬菜、番茄(炒)	有機蔬菜	綠豆 QQ 綠豆、QQ 圓		5.5	2.5	2	2.9	753	272
5	五	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)	蔬菜	柴魚豆腐湯 蔬菜、※豆腐、※柴魚		5.5	2.5	2	3	758	352
8	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	2	2.9	753	303
9	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	竹筍排骨湯 竹筍、小排	水果 乳品	4.5	2.5	2	2.9	683	241
10	三	白米飯 白米	糖醋醬燒魚 ※魚肉、蔬菜(過油-燒)	蘿蔔燒雞 蘿蔔、雞丁、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、※豆腐		5.5	2.5	2	2.9	753	340
11	四	義大利麵 ※麵	迷迭香雞排 X1 雞排(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	2	3	758	261
12	五	芝麻香飯 白米、※芝麻	無錫小排 小排、肉丁、蔬菜(滷)	◎關東煮 蔬菜、※油豆腐、※甜不辣(煮)	蔬菜	元氣雞湯 香菇、雞丁、蔬菜		5.2	2.5	2	2.8	728	319
15	一	糙米飯 糙米、白米	日式壽喜燒 肉片、蔬菜(煮)	◎★香酥雞塊 X3 ※麥克雞塊(炸)	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、※豆腐		5	2.5	2	2.9	718	251
16	二	有機白米飯 有機白米	乾燒雞丁 雞丁、地瓜、蔬菜(燒)	珍菇炒蛋 ※蛋、金針菇、蔬菜(炒)	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 蘿蔔、蔬菜	水果	4.8	2.5	2	2.8	700	362
17	三	白米飯 白米	韓式安東雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	韓式拌菜 紅蘿蔔、蔬菜、海帶芽(炒)	蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲、蔬菜		5.5	2.5	2	2.8	749	279
18	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	豆漿	5.5	2.5	2	2.9	753	275
19	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	鮮蔬小排湯 蔬菜、小排		5.5	2.5	2	2.8	749	252
22	一	義大利麵 ※麵	嫩汁豬排 X1 豬排(滷)	白醬鮮菇雞 鮮菇、玉米、洋蔥、※奶粉、雞絞肉(煮)	有機蔬菜	玉米湯 玉米、蔬菜		5.5	2.5	2	3	758	241
23	二	有機白米飯 有機白米	和風咖哩雞肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	紅絲炒蛋 ※蛋、紅蘿蔔、有機木耳(炒)	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、※豆腐	水果 乳品	5	2.5	2	2.9	718	245
24	三	白米飯 白米	蜜汁燒豬 豬肉、蔬菜(煮)	雞茸干丁 雞絞肉、※豆干、※毛豆、蔬菜(炒)	蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜、絞肉		5	2.5	2	2.7	709	326
25	四	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)	有機蔬菜	地瓜西米露 地瓜、西谷米		5.5	2.5	2	2.8	749	269
26	五	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)	蔬菜	香菇雞湯 香菇、蔬菜、雞丁		5	2.5	2	2.8	714	311
29	一	教 師 節 補 假											
30	二	有機白米飯 有機白米	蒜泥白肉 豬肉(煮)	玉米雞茸 玉米、雞絞肉、蔬菜(煮)	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、※豆腐	水果	5.3	2.5	2	2.8	735	245
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 IQ 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 ( 次 / 月 )													
豆 類 筋 製 品 魚 及 海 肉 鮮 食 材 豬 肉 雞 肉 生 鮮 食 材 調 理 食 品 副 菜 食 材 分 析 ( 次 / 月 ) 加 工 食 品 魚 肉 類 其 他 其 他 分 析 ( 次 / 月 ) ★ 油 炸 品 甜 湯													
0次 4次 10次 7次 21次 0次 2次 0次 3次 4次													