



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 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	油類	熱量
3	一	燕麥飯 白米、燕麥	翅小腿 X2 翅小腿(滷)	家常炒肉片 ※油豆腐、豬肉、蔬菜(炒)	有機蔬菜	地瓜圓湯 地瓜、地瓜圓				753
4	二	有機白米飯 有機白米	打拋豬肉 豬肉、蕃茄、蔬菜(炒)	雞肉炒高麗 高麗菜、雞肉(炒)	有機蔬菜	海芽豆腐湯 蔬菜、海帶芽、※豆腐	水果			714
5	三	白米飯 白米	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	蔬菜排骨湯 蔬菜、排骨				735
6	四	義大利麵 ※螺旋麵	香滷雞排 X1 雞肉(滷)	西西里肉醬 蕃茄、絞肉、玉米、蔬菜(煮)	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯				758
7	五	糙米飯 白米、糙米	咖哩豬 馬鈴薯、蔬菜、豬肉(煮)	玉米炒雞蓉 ※雞絞肉、※玉米(炒)	蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲、蔬菜				728
10	一	芝麻飯 白米、※芝麻	蜜汁雞排 X1 雞排(滷)	鮮瓜炒豬 鮮瓜、豬肉、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、※豆腐				749
11	二	有機白米飯 有機白米	野菜豬肉燒 豬肉、蔬菜(煮)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	有機蔬菜	古早味米粉湯 米粉、蔬菜	水果 乳品			753
12	三	白米飯 白米	茄汁嫩雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	烤魷魚丸 X2 ※魷魚丸(烤)	蔬菜	玉米小排湯 玉米、蔬菜、小排				732
13	四	DIY 味噌拉麵 (請帶碗盛裝) ※麵條、海芽	★脆皮卡啦雞柳 X2 ※雞柳(炸)	玉米肉末滷蛋 X1 玉米、絞肉(炒) ※蛋	有機蔬菜	豚骨味噌湯 豬肉、馬鈴薯、洋蔥				753
14	五	糙米飯 白米、糙米	高麗菜炒豬肉 高麗菜、豬肉(炒)	紐澳良魚丁 ※魚丁、※豆腐、蔬菜(煮)	蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜、雞丁				714
17	一	小米飯 白米、小米	咖哩雞 南瓜、雞肉、蔬菜(煮)	田園炒蛋 ※蛋、玉米、※毛豆(炒)	有機蔬菜	鮮菇蘿蔔湯 香菇、蘿蔔	豆漿			735
18	二	有機白米飯 有機白米	瓜仔肉燥 豬肉、※豆干、脆瓜(滷)	白菜炒雞肉 白菜、雞肉、有機菇(炒)	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜、香菇、雞丁	水果			718
19	三	白米飯 白米	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	韓風豆腐湯 ※豆腐、蔬菜				739
20	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				753
21	五	糙米飯 白米、糙米	蒜泥白肉 肉片、薑、蒜(煮)	清炒甘藍 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、蔬菜				749
24	一	義大利麵 ※螺旋麵	迷迭香雞排 X1 雞排(滷)	雞汁野菇白醬 雞絞肉、鮮菇、蔬菜、※奶粉(煮)	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、洋蔥、蔬菜				758
25	二	有機白米飯 有機白米	蔥鹽雞 雞丁、蔬菜、蔥(燒)	咖哩魚 ※魚肉、蔬菜、※豆腐(煮)	有機蔬菜	玉米湯 玉米、蔬菜	水果 乳品			753
26	三	白米飯 白米	蜜汁豬肉 豬肉、蔬菜(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				735
27	四	糙米飯 白米、糙米	無錫排骨 肉丁、小排、蔬菜(炒)	鮮瓜炒蛋 ※蛋、鮮瓜(炒)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片				753
28	五	麥片飯 白米、※麥片	茄汁雞肉 雞肉、馬鈴薯、洋蔥(燴)	古早味燉肉 豬肉、蔬菜、梅乾菜(滷)	蔬菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、排骨				739

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”，請各位同學吃的時候小心!! ◆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		副菜種類		其他分析									
豆類	魚類	肉類	海鮮	生鮮	調理	魚類	肉類	其他	油	炸	品	甜	湯
0次	1次	9次	10次	20次	0次	2次	2次	2次	5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~

