



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)



115年1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	全穀類 種類/份	肉品類 種類/份	蔬菜 份	油脂 份	熱量 /大卡
2	五	白米飯 白米	卡菲醬燒雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	蔬菜肉片 肉片、蔬菜、鮮菇(煮)	蔬菜	玉米排骨湯 小排、玉米、蔬菜		5.3	2.5	2	2.5	721
5	一	小米飯 白米、小米	蜜汁豬肉 豬肉、地瓜、※毛豆(煮)	雞肉炒玉米 雞絞肉、玉米(炒)	有機蔬菜	榨菜三絲湯 榨菜、蔬菜		5.3	2.5	2	2.5	721
6	二	有機白米飯 有機白米	◆紐澳良魚丁 (生鮮)※魚肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片	水果	5.5	2.5	1.5	2.5	723
7	三	白米飯 白米	洋釀燒雞 雞肉、蔬菜(過油-燒)	醬爆肉絲 肉絲、※豆干、蔬菜(炒)	蔬菜	薏仁小排湯 薏仁、小排、馬鈴薯		5.3	2.5	2	2.5	721
8	四	義大利麵 ※螺旋麵	義式雞腿 X1 雞腿(油)	奶香鮮蔬雞 雞絞肉、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜、絞肉		5.5	2.5	2	2.5	735
9	五	糙米飯 白米、糙米	咖哩豬肉 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(燒)	魷魚丸 X2 ※魷魚丸(烤)	蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜		5.3	2.5	1.5	2.5	709
12	一	紅藜飯 白米、紅藜	白菜炒雞 雞丁、白菜、蔬菜(炒)	油豆腐燉肉 ※油豆腐、肉丁、蔬菜(油)	有機蔬菜	地瓜圓湯 地瓜、地瓜圓		5.5	2.5	2	2.5	735
13	二	有機白米飯 有機白米	京醬豬柳 豬柳、蔬菜(炒)	★鮑菇炸雞柳 X1 雞柳(炸)、有機杏鮑菇	有機蔬菜	金針排骨湯 排骨、金針、蔬菜	水果 鮮奶	5.3	2.5	2	2.5	721
14	三	白米飯 白米	韓風燉排骨 豬肉、小排、馬鈴薯、蔬菜(煮)	香料岩燒雞塊 雞肉、蔬菜(燒)	蔬菜	韓風豆腐湯 蔬菜、※豆腐		5.3	2.5	2	2.5	721
15	四	DIY肉燥麵 ※麵、蔬菜	香滷雞翅 X1 雞翅(油)	古早味肉燥滷蛋 X1 ※蛋、絞肉、蔬菜(油)	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜		5.3	2.5	1.5	2.5	709
16	五	紫米飯 白米、紫米	糖醋魚 ※魚肉、洋葱、彩椒(過油-燒)	佛跳牆 白菜、豬肉、羊頭、蔬菜、※豆皮(油)	蔬菜	海芽湯 海帶芽、薑	高年級 豆漿	5.3	2.5	2	2.5	721
19	一	小米飯 白米、小米	★鹽酥雞 X3 ※雞丁(炸)	醃入味豬肉 肉片、※油豆腐、蔬菜(油)	有機蔬菜	鮮菇洋芋湯 鮮菇、馬鈴薯		5.3	2.5	2	2.5	721
20	二	有機白米飯 有機白米	蔥爆豬柳 豬肉、洋葱、蔬菜(炒)	雞汁粉絲煲 冬粉、雞絞肉、蔬菜(炒)	有機蔬菜	鮮蔬小排湯 小排、蔬菜	水果	5.5	2.5	1.5	2.5	723
21	三	白米飯 白米	蒜泥白肉 豬肉(煮)	杏鮑菇炒蛋 ※蛋、杏鮑菇、蔬菜(炒)	蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞丁		5	2.5	2	2.5	700
22	四	DIY拉麵 ※麵、海帶芽	香滷豬排 X1 ※豬排(油)	豆芽玉米雞茸 豆芽、玉米、雞絞肉(炒)	有機蔬菜	豚骨味噌湯 肉片、洋葱、馬鈴薯		5.3	2.5	1.5	2.5	709

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。
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	魚類	海鮮	肉類	豬	肉	雞	肉	生鮮食材	調理食品	副菜食材	加工食品	其他	其他分析
0次		2次		7次		6次		15次	0次	魚	2次	其	1次
												★	油炸品
													甜湯

請先將主食的拉麵中放入碗中
加少許海帶芽、玉米、豆芽等，
再將味噌湯加入拉麵中，
即可完成一碗美味的DIY拉麵~



DIY拉麵