



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3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 穀類/份	豆類 肉類/份	蔬菜 /份	油脂 /份	熱量 千卡
2	一	燕麥飯 白米、燕麥	咖哩雞肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	鮑菇炒蛋 蛋、杏鮑菇、毛豆(炒)	有機蔬菜	和風味噌湯 豆、海帶芽		5.2	2.5	1.5	2.5	702
3	二	有機白米飯 白米	泰式打拋豬 蕃茄、蔬菜、豬肉(炒)	蔬菜炒雞丁 雞丁、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜雞湯 雞丁、蔬菜	水果 乳品	5	2.5	1.5	2.5	688
4	三	白米飯 白米	蜜汁雞丁 雞丁、蔬菜(炒)	醬燒肉片 豬肉、蔬菜(煮)	蔬菜	玉米小排湯 玉米段、排骨		5.2	2.5	1.5	2.5	702
5	四	義大利麵 ※螺旋麵	香滷豬排 X1 豬排(滷)	鮮菇青醬雞 雞絞肉、鮮菇、蔬菜、洋蔥、※奶粉	有機蔬菜	羅宋湯 蕃茄、蔬菜、絞肉		5.5	2.5	1.3	2.5	718
6	五	糙米飯 糙米、白米	醋溜小排 小排、肉丁、蔬菜(炒)	黑胡椒燒雞 雞肉、蔬菜(炒)	蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片		5.5	2.5	1.5	2.5	723
9	一	芝麻香飯 白米、※芝麻	★鹽酥雞 X3 雞肉(炸)	玉米炒蛋 蛋、玉米、毛豆(炒)	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、※豆腐		5.3	2.5	1	2.6	701
10	二	有機白米飯 白米	招牌焢肉 豬肉、筍絲、蔬菜(炒)	鮮菇玉筍炒雞 雞肉、玉米筍、蔬菜、有機菇(炒)	有機蔬菜	燒仙草 仙草、綜合圓	水果	5	2.5	1.5	2.5	688
11	三	白米飯 白米	歐風雞肉 雞肉、蔬菜(炒)	沙茶魚 ※魚肉、※豆腐、蔥(燒)	蔬菜	馬鈴薯排骨湯 馬鈴薯、小排		5.3	2.5	1.3	2.5	704
12	四	嘉義雞絲飯 雞肉絲、白米	骰子豬肉 豬肉、※油豆腐(燒)	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	魚丸湯 ※魚丸、蔬菜		5	2.5	1.5	2.5	688
13	五	糙米飯 糙米、白米	麻油風味雞 雞肉、地瓜、薑、※麻油(炒)	肉絲小炒 肉絲、洋蔥、蔬菜(炒)	蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、竹筍、木耳		5.5	2.5	1.3	2.5	718
16	一	麥片飯 白米、※麥片	芝香雞肉 雞肉、蔬菜、※芝麻(燒)	茄汁燒豬 豬肉、蔬菜(燒)	有機蔬菜	山藥雞湯 山藥、馬鈴薯、雞丁		5.4	2.5	1.5	2.5	716
17	二	有機白米飯 白米	咖哩豬 馬鈴薯、洋蔥、豬肉、蔬菜(炒)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蔬菜、蛋(炒)	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、※豆腐	水果 乳品	4.8	2.5	1.3	2.5	669
18	三	白米飯 白米	韓式年糕雞 雞丁、年糕、蔬菜(炒)	泡菜豬肉 白菜、蔬菜、豬肉(炒)	蔬菜	鮮蔬小排湯 蔬菜、小排		5.3	2.5	1.4	2.5	706
19	四	糙米飯 糙米、白米	◆紐澳良魚丁 ※魚肉、※豆腐、蔬菜(炒)	乾燒雞肉 雞丁、※毛豆、馬鈴薯(燒)	有機蔬菜	黑糖地瓜圓 地瓜、地瓜圓		5.5	2.5	1.3	2.5	718
20	五	日式海苔 拌烏龍麵 ※麵條、海苔、※芝麻	★卡拉雞柳 X2 ※雞柳(炸)	關東煮 蔬菜、※甜不辣、※油豆腐(滷)	蔬菜	柴魚味噌湯 ※柴魚、蔬菜、馬鈴薯		5.5	2.5	1.3	2.6	722
23	一	燕麥飯 白米、燕麥	蒜泥白肉 豬肉、蒜、薑(煮)	卡菲醬燒雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(燒)	有機蔬菜	芋香西米露 西谷米、芋頭		5.5	2.5	1.3	2.5	718
24	二	有機白米飯 白米	香滷翹腿 X2 翹腿(滷)	西式燉肉 豬肉、蔬菜、南瓜(煮)	有機蔬菜	玉米湯 玉米、蔬菜	水果	5.2	2.5	1.2	2.5	694
25	三	白米飯 白米	三杯雞 雞肉、米酒、蔬菜(炒)	生炒鮮魷魚 ※魷魚、※豆腐、蔬菜(炒)	蔬菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、小排		5.2	2.5	1.3	2.5	697
26	四	DIY炸醬麵 ※麵條、蔬菜	★韓式糖醋肉 豬柳、蔬菜(過油-燻)	第一炸醬 絞肉、洋蔥、※豆干(炒)	有機蔬菜	薑絲海帶湯 海帶、薑絲	豆漿	5	2.5	1.4	2.6	690
27	五	芝麻香飯 白米、※芝麻	BBQ雞排 X1 雞排(滷)	番茄炒蛋 蛋、番茄(炒)	蔬菜	鮮菇豆腐湯 鮮菇、※豆腐		5	2.5	1.3	2.6	687
30	一	糙米飯 糙米、白米	★炸雞丁 X3 雞丁(炸)	肉香干丁 絞肉、※豆干、玉米、紅蘿蔔、香菇(炒)	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 雞丁、鮮瓜		5.2	2.5	1.4	2.6	704
31	二	有機白米飯 白米	匈牙利燉豬 豬肉、馬鈴薯、洋蔥、※毛豆(炒)	鮮菇雞柳 雞柳條、鮮菇、蔬菜(炒)	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹菜、蘿蔔	水果	5.2	2.5	1.5	2.5	702

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		副菜一		副菜二		其他分析	
種類	分析	種類	分析	種類	分析	種類	分析
豆類	0次	魚類	1次	肉類	9次	生鮮食材	22次
筋類	0次	海鮮	1次	豬肉	12次	調理食品	0次
製成品	0次	豬	9次	雞肉	12次	加工類	1次
		雞	9次	肉類	12次	其他	0次
		肉	9次	魚	1次	油炸品	4次
		肉	9次	魚	1次	甜品	4次
		肉	9次	魚	1次	湯	4次