



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 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	蛋類 蛋/份	蔬菜 份	油類 份	熱量 大卡
4	一	麥片飯 白米、※麥片	骰子豬肉 豬肉、※油豆腐、蔬菜(炒)	雞肉炒菇 雞肉、香菇、金針菇、蔬菜(炒)	有機蔬菜	九份芋圓湯 芋圓、地瓜圓	5.5	2.5	1.5	2.5	723
5	二	有機白米飯 有機白米	日式照燒雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	紅絲炒蛋 ※蛋、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	5.3	2.5	1.5	2.5	709
6	三	白米飯 白米	三杯雞 雞肉、米血、九層塔(炒)	蔬菜肉絲 肉絲、豆芽、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮瓜蔬菜湯 鮮瓜、蔬菜	5.3	2.5	1.5	2.5	709
7	四	義大利麵 ※螺旋麵	鐵路豬排 X1 ※豬排(油)	奶香鮮菇雞 雞肉、蔬菜、鮮菇、※奶粉(煮)	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜、絞肉	5.5	2.5	1.5	2.5	723
8	五	小米飯 白米、小米	滷翅小腿 X2 翅小腿(油)	京醬肉片 豬肉、蔬菜(炒)	蔬菜	香菇排骨湯 香菇、玉米、排骨	5	2.5	1.5	2.5	688
11	一	糙米飯 白米、糙米	茄汁雞肉 雞肉、番茄、蔬菜(炒)	菜圃蛋 ※蛋、菜圃(炒)	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、蔬菜、肉絲	5	2.5	1.5	2.5	688
12	二	有機白米飯 有機白米	咖哩豬肉 豬肉、馬鈴薯、洋葱、紅蘿蔔(煮)	◎★香酥玉米餅 X1 ※玉米餅(炸)	有機黑木耳蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片	5.5	2.5	1	2.5	710
13	三	白米飯 白米	糖醋魚 ※魚肉、蔬菜(過油-煮)	鐵板燒豬 豬肉、※油豆腐、蔬菜(煮)	蔬菜	海芽蔬菜湯 海帶芽、蔬菜	5	2.5	1.5	2.5	688
14	四	海苔飯 白米、海苔	鹽燒豬肉 豬肉、蔬菜(燒)	雞絲高麗 高麗菜、雞肉、蒜頭、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	5.3	2.5	1.5	2.5	709
15	五	玉米炒飯 白米、玉米、蔬菜	香滷翅腿 X2 翅腿(油)	珍菇炒蛋 ※蛋、蔬菜、金針菇(炒)	蔬菜	好彩頭雞湯 蘿蔔、雞丁	5	2.5	1.5	2.5	688
18	一	芝麻飯 白米、※黑芝麻	◆奶香洋芋魚 ※魚肉、馬鈴薯、洋葱、※毛豆、※奶粉(煮)	◎★香雞堡排 X1 ※香雞堡(炸)	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、※豆腐	5.3	2.5	1.3	2.5	709
19	二	有機白米飯 有機白米	打拋豬肉 絞肉、番茄、蔬菜(炒)	鮮炒魷魚 ※魷魚、※豆腐、蔬菜(炒)	有機蔬菜	香菇雞湯 雞肉、香菇、蔬菜	5	2.5	1.5	2.5	688
20	三	白米飯 白米	和風咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	芝香拌菜 豆芽菜、蔬菜、※芝麻	蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	5.3	2.2	2	2.5	709
21	四	糙米飯 白米、糙米	梅乾豬肉 豬肉、梅乾菜、蔬菜(煮)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米(炒)	有機蔬菜	地瓜西米露 地瓜、西谷米、※椰奶	5.5	2.5	1.5	2.5	723
22	五	DIY 肉燥拌麵 ※麵條、蔬菜	香滷雞翅 X1 ※雞翅(油)	肉燥豆干 豬絞肉、※豆干碎丁、洋葱(炒)	蔬菜	冬菜冬瓜湯 冬菜、冬瓜	5	2.5	1.5	2.5	688
25	一	糙米飯 白米、糙米	乾燒雞肉 雞肉、地瓜、蔬菜(燒)	高麗菜肉絲 肉絲、高麗菜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	冬瓜糖 QQ 圓 冬瓜糖、QQ 圓	5.5	2.5	1.5	2.5	723
26	二	有機白米飯 有機白米	蔥爆豬柳 豬柳、※豆干、蔬菜(炒)	番茄炒蛋 友善蛋 ※蛋、番茄(炒)	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 ※豆腐、蔬菜、※柴魚	5	2.5	1.5	2.5	688
27	三	白米飯 白米	招牌滷肉 豬肉、蔬菜(油)	玉米雞茸 玉米、雞絞肉、※毛豆(炒)	蔬菜	麵線羹 ※麵線、蔬菜	5.5	2.5	1.2	2.5	715
28	四	義大利麵 ※麵	蜜汁雞排 X1 雞排(油)	番茄肉醬 番茄、洋葱、絞肉、玉米粒(煮)	有機蔬菜	玉米小排湯 玉米、小排	5.5	2.5	1.5	2.5	723
29	五	麥片飯 白米、※麥片	紐澳良魚丁 ※魚肉、※豆腐、洋葱(炒)	蔬菜肉片 肉片、蔬菜(炒)	蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、豬肉	5	2.5	1.5	2.5	688

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	其他分析
豆類及豆製品 0次	魚及海鮮 3次	肉類 8次
豬 9次	雞 9次	肉類 20次
生鮮食材 0次	調理食品 1次	魚肉加工食品 1次
其他 2次	油炸品 4次	甜品 4次