



# 第一餐盒

專營營養午餐

電話：(02)2652-1898

豬肉  
產地臺灣

## 114年1月學生營養午餐菜單 市大附小

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	全穀類 種類/份	魚肉 魚類/份	蔬菜 蔬菜/份	油脂 油品/份	热量 大卡	鈣質 mg	
2	四	燕麥飯 白米、※燕麥	豬肉壽喜燒 豬肉(50~60g)、白菜、蔬菜(煮)	★蔬菜雞柳 X1 雞柳、蔬菜(炸-拌)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	芋頭西米露 芋頭、西谷米	5.5	2.5	2	3	758	270	
3	五	白米飯 白飯	腰果雞丁 雞肉(50~60g)、馬鈴薯、蔬菜、※腰果(炒)	蒲燒鯛魚 X1 ※鯛魚(烤)	翠炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	玉米排骨湯 小排、玉米段	5.3	2.5	2	2.8	735	265	
6	一	小米飯 白米、小米	蜜汁豬排 X1 豬排(50~60g)(滷)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	鍋燒白菜 大白菜、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	5	2.5	2	2.9	718	271	
7	二	有機白米飯 有機白米	◆紐澳良魚丁 (生鮮)※水煮魚、馬鈴薯、蔬菜(煮)	五香滷蛋 X1 友善飼養白煮蛋(滷)	冬瓜燒 冬瓜、薑絲(煮)	有機 蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片	鮮 奶奶 低年級 豆漿	5.5	2.5	2	2.8	749	282
8	三	白米飯 白飯	蔥油雞 雞肉(50~60g)、蔬菜(煮)	蔬菜獅子頭 X1 ※獅子頭、蔬菜(煮)	乾煸豆段 豆皮、絞肉(煮)	蔬菜	薏仁小排湯 薏仁、小排	5.3	2.5	2	2.9	739	241	
9	四	奶香鮮蔬 義大利麵 ※義大利麵、蔬菜、※奶粉	義式翅腿 X2 翅腿(50~60g)(滷)	★薯條 X4 ※薯條(炸)	香菇花椰 香菇、花椰菜(煮)	有機 蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜、絞肉	5.5	2.5	2	3	758	255	
10	五	糙米飯 白米、糙米	蒜香豬肉 豬肉(50~60g)、蔬菜(炒)	雞茸玉米 雞絞肉、玉米(炒)	鮮菇雙匯 鮮菇、蔬菜(煮)	蔬菜	榨菜三絲湯 榨菜、蔬菜	高年 級豆 漿	5.3	2.5	2	2.8	735	253
13	一	紅藜飯 白米、紅藜	香料岩燒雞塊 雞肉(50~60g)、蔬菜(燒)	油腐燉肉 ※油豆腐、肉丁、蔬菜(滷)	紅絲鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	高麗菇菇湯 高麗菜、金針菇、蔬菜	5	2.5	2	2.8	714	259	
14	二	有機白米飯 有機白米	京醬豬柳 豬柳(50~60g)、蔬菜(炒)	★香酥雞堡排 X1 雞堡排(炸)	八寶干丁 玉米、※豆干丁、※毛豆、紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	海芽湯 海帶芽、薑	鮮 奶奶	5.3	2.5	2	3	744	297
15	三	白米飯 白飯	韓風燉排骨 豬肉(30~40g)、小排(20~35g)、馬鈴薯、蔬菜(煮)	白菜炒雞 雞丁、白菜、蔬菜(炒)	豆薯雙色 豆薯、紅蘿蔔、蔬菜(煮)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、※豆腐	5.3	2.5	2	2.8	735	261	
16	四	DIY 肉燥麵 ※麵、蔬菜	香滷雞排 X1 雞排(50~60g)(滷)	古早味肉燥滷蛋 X1 ※蛋、絞肉、蔬菜(滷)	蒜香花椰 花椰菜、紅蘿蔔、蒜(煮)	有機 蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	5.3	2.5	2	3	744	277	
17	五	糙米飯 白米、糙米	糖醋魚 ※旗魚、洋蔥、彩椒(過油-燒)	佛跳牆 白菜、豬肉、蔬菜、芋頭(滷)	油悶筍絲 筍絲、蔬菜(煮)	蔬菜	花生團圓 ※花生、※麥片、湯圓	5.5	2.5	2	3	758	252	
20	一	白米飯 白飯	麻油地瓜雞 雞肉(50~60g)、地瓜、蔬菜(煮)	★虱目魚排 X1 ※虱目魚排(炸)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮蔬小排湯 小排骨、蔬菜	5.3	2.5	2	3	744	251	

本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麸質之穀物、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◆表示獎勵金生鮮魚  
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!!

主 菜 種 類 ( 次 / 月 )				主 菜 食 材 特 性 分 析 ( 次 / 月 )				副 菜 食 材 分 析 ( 次 / 月 )				其 他 分 析 ( 次 / 月 )	
豆 類 筋 製 豆 品	魚 及 海 鮮	肉	豬 肉	生 鮮 食 材	調 理 食 品	加 工 食 品	其 他	加 工 食 品	魚 肉 類	其 他	其 他	★ 油 炸 品	甜 湯
0次	2次	5次	6次	13次	0次	5次	3次	4次				4次	3次