



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

本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、鮭質之穀物、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	豆類	魚類	肉類	豬	肉	雞	肉	主菜食材特性分析(次/月)	副菜食材分析(次/月)	其他分析(次/月)
豆類及製品	魚及海鮮	肉類	豬肉	雞肉	豬肉	雞肉	豬肉	生鮮食材	加工食品	其他
0次	2次	5次	6次	3次	0次	5次	3次	4次	3次	