



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)

豬肉
產地臺灣

114 年 3 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 根莖 類 物 量 0 次	豆 蛋 類 製 品 量 1 次	魚 及 海 鮮 量 9 次	肉 類 量 II 次	蔬 菜 量 21 次	豆 蛋 魚 肉 類 量 0 次	油 炸 食 品 量 2 次	甜 湯 量 4 次	熱 量 大 卡 730	鈣質 mg
3	一	燕麥飯 白米、※燕麥	咖哩雞肉 雞肉(50~60g)、馬鈴薯、蔬菜(炒)	鮑菇炒蛋 ※蛋、杏鮑菇、蔬菜(炒)	鮮蔬豆包 ※豆包、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	芹香蔬菜湯 芹菜、蔬菜	5.3	2.5	2	2.7	730	279				
4	二	有機白米飯 白米	泰式打拋豬 蕃茄、蔬菜、豬肉(50~60g)(炒)	★香雞堡排 X1 ※香雞堡排(炸)	什錦翠瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞丁	5	2.5	2	2.9	718	241				
5	三	白米飯 白米	蜜汁雞丁 雞丁(50~60g)、蔬菜(炒)	醬燒肉片 豬肉、蔬菜(煮)	蒜香高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	和風味噌湯 ※豆腐、蔬菜	5	2.5	2	2.7	709	242				
6	四	鮮菇白醬 義大利麵 ※麵、鮮菇、蔬菜、洋蔥、 ※奶奶	香滷豬排 X1 豬排(50~60g)(滷)	蔬菜鵝蛋 ※鵝蛋、蔬菜(煮)	雙色花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	羅宋湯 蕃茄、蔬菜、絞肉	5.5	2.5	2	2.9	753	252				
7	五	糙米飯 糙米、白米	醋溜小排 小排、肉丁、蔬菜(炒)	鐵板燒雞 雞肉、蔬菜(炒)	敏豆干片 敏豆、※豆干片(炒)	蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片	5.5	2.5	2	2.7	744	301				
10	一	芝麻香飯 白米、※芝麻	★鹽酥雞 X4 雞丁(50~60g)(炸)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、※毛豆(炒)	刈薯雙色 刈薯、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、※豆腐	5.3	2.5	2	2.9	739	276				
11	二	有機白米飯 白米	招牌焢肉 豬肉(50~60g)、筍絲、蔬菜(炒)	玉筍炒雞 雞肉、玉米筍、蔬菜(炒)	香滷白菜 白菜、蔬菜(滷)	有機 蔬菜	燒仙草 仙草、綜合圓	5.5	2.5	2	2.7	744	240				
12	三	白米飯 白米	歐風炒雞丁 雞丁(50~60g)、蔬菜(炒)	沙茶魚 ※魚肉、※豆腐、蔥(燒)	金茸鮮瓜 金針菇、鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	馬鈴薯排骨湯 馬鈴薯、小排	5.3	2.5	2	2.7	730	255				
13	四	嘉義雞絲飯 雞肉絲、白米	古早味豬排 X1 ※豬排(50~60g)(滷)	蒸蛋 ※蛋、蔬菜(蒸)	綜合滷味 海帶、※油豆腐、蘿蔔(油)	有機 蔬菜	珍菇蔬菜湯 金針菇、蔬菜	5.5	2.5	2	2.9	753	268				
14	五	糙米飯 糙米、白米	麻油風味雞 雞肉(50~60g)、地瓜、薑、※麻油(炒)	肉絲小炒 肉絲、洋蔥、蔬菜(炒)	蒜香花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、竹筍、木耳	5.5	2.5	2	2.7	744	246				
17	一	麥片飯 白米、※麥片	芝香雞排 X1 雞排(50~60g)、※芝麻(滷)	茄汁燒豬 豬肉、蔬菜(燒)	鮮蔬粉絲煲 蔬菜、冬粉(炒)	有機 蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、※豆腐	5.3	2.5	2	2.9	739	266				
18	二	有機白米飯 白米	咖哩豬 馬鈴薯、洋蔥、豬肉(50~60g)、蔬菜(炒)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蔬菜、※蛋(炒)	冬瓜海帶麵輪 冬瓜、海帶、※麵輪(炒)	有機 蔬菜	山藥雞湯 山藥、馬鈴薯、雞丁	5.3	2.5	2	2.7	730	257				
19	三	白米飯 白米	韓式年糕雞 雞丁(50~60g)、年糕、蔬菜(炒)	泡菜豬肉 白菜、蔬菜、豬肉(炒)	豆干小炒 ※豆干、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮蔬小排湯 蔬菜、小排	5.3	2.5	2	2.7	730	281				
20	四	糙米飯 糙米、白米	◆紐澳良魚丁 ※魚肉(50~60g)、※豆腐、蔬菜(炒)	乾燒雞肉 雞丁、※毛豆、馬鈴薯(燒)	豆酥甘藍 高麗菜、蔬菜、※豆酥(炒)	有機 蔬菜	黑糖地瓜圓 地瓜、地瓜圓	5.5	2.5	2	2.7	744	253				
21	五	日式 D.I.Y. 味噌拉麵 ※麵條、海芽	★卡拉雞翅 X1 ※雞翅(50~60g)(炸)	玉米肉末 玉米、絞肉(乾炒)	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	2	2.9	753	292				
24	一	燕麥飯 白米、※燕麥	蒜泥白肉 豬肉(50~60g)、蒜、薑(煮)	酸甜醬燒雞 雞肉、馬鈴薯、洋蔥(燒)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	芋香西米露 西谷米、芋頭	5.5	2.5	2	2.7	744	249				
25	二	有機白米飯 白米	香滷翅膀 X2 翅膀(50~60g)(滷)	西式燉肉 豬肉、蔬菜、南瓜(煮)	鮮瓜針菇 鮮瓜、金針菇、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	玉米結頭菜湯 玉米、結頭菜	5.3	2.5	2	2.7	730	240				
26	三	白米飯 白米	三杯雞 雞肉(50~60g)、米血、蔬菜(炒)	生炒鮮鮪魚 ※鮪魚、※豆腐、蔬菜(炒)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、小排	5.3	2.5	2	2.7	730	251				
27	四	DIY 炸醬麵 ※麵條、小黃瓜	★韓式糖醋肉 豬肉(50~60g)、蔬菜(過油-燴)	魚輪卷 X1 ※虱目魚輪卷(煮)	第一炸醬 絞肉、洋蔥、※豆干(炒)	有機 蔬菜	薑絲海帶湯 海帶、薑絲	5.5	2.5	2	2.9	753	293				
28	五	芝麻香飯 白米、※芝麻	蜜汁雞排 X1 雞排(50~60g)(滷)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	乾煸豆段 敏豆、絞肉(過油-炒)	蔬菜	鮮菇蔬菜湯 鮮菇、蔬菜	5	2.5	2	2.7	709	255				
31	一	糙米飯 糙米、白米	匈牙利燉豬 豬肉(50~60g)、馬鈴薯、洋蔥、※毛豆(炒)	鮮菇雞柳 雞柳條、鮮菇、蔬菜(炒)	豆皮白菜 白菜、※豆皮、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	鮮瓜雞湯 雞丁、鮮瓜	5.3	2.5	2	2.7	730	269				

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!! ◆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 食 類 別 及 豆 類 製 品	種 類 類 別 及 豆 類 製 品	(次 / 月)	主 食 食 材 特 性 分 析 (次 / 月)	副 食 食 材 特 性 分 析 (次 / 月)	其 他 分 析 (次 / 月)
豆 類 製 品	魚 及 海 鮮	9次	生 鮮 食 材	調 理 食 品	加 工 食 材

豆 類 製 品	魚 及 海 鮮	肉 類	豬 肉	雞 肉	其 他
0次	1次	II次	9次	II次	21次

豆 類 製 品	魚 及 海 鮮	肉 類	豬 肉	雞 肉	其 他
0次	1次	II次	9次	II次	0次

豆 類 製 品	魚 及 海 鮮	肉 類	豬 肉	雞 肉	其 他
0次	1次	II次	9次	II次	21次

豆 類 製 品	魚 及 海 鮮	肉 類	豬 肉	雞 肉	其 他
0次	1次	II次	9次	II次	21次

豆 類 製 品	魚 及 海 鮮	肉 類	豬 肉	雞 肉	其 他
0次	1次	II次	9次	II次	21次

豆 類 製 品	魚 及 海 鮮	肉 類	豬 肉	雞 肉	其 他
0次	1次	II次	9次	II次	21次

豆 類 製 品	魚 及 海 鮮	肉 類	豬 肉	雞 肉	其 他
0次	1次	II次	9次	II次	21次

豆 類 製 品	魚 及 海 鮮	肉 類	豬 肉	雞 肉	其 他
0次	1次	II次	9次	II次	21次

豆 類 製 品	魚 及 海 鮮	肉 類	豬 肉	雞 肉	其 他
0次	1次	II次	9次	II次	21次

豆 類 製 品	魚 及 海 鮮	肉 類	豬 肉	雞 肉	其 他
0次	1次	II次	9次	II次	21次

豆 類 製 品	魚 及 海 鮮	肉 類	豬 肉	雞 肉	其 他
0次	1次	II次	9次	II次	21次

豆 類 製 品	魚 及 海 鮮	肉 類	豬 肉	雞 肉	其 他
0次	1次	II次	9次	II次	21次

豆 類 製 品	魚 及 海 鮮	肉 類	豬 肉	雞 肉	其 他
0次	1次	II次	9次	II次	21次

豆 類 製 品	魚 及 海 鮮	肉 類	豬 肉	雞 肉	其 他
0次	1次	II次	9次	II次	21次

豆 類 製 品	魚 及 海 鮮	肉 類	豬 肉	雞 肉	其 他
0次	1次	II次	9次	II次	21次

豆 類 製 品	魚 及 海 鮮	肉 類	豬 肉	雞 肉	其 他
0次	1次	II次	9次	II次	21次

豆 類 製 品	魚 及 海 鮮	肉 類	豬 肉	雞 肉	其 他

<tbl_r cells="6" ix="1" maxcspan="1" maxrspan="