



# 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  
產地臺灣

## 115 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                                       | 全致錄<br>錄類 / 分 | 馬鈴<br>薯 / 分 | 蔬<br>菜 / 分 | 油<br>脂 / 分 | 熱量<br>/大卡 |     |
|----|---|-----------------------------------|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------------|----------|--|---------------|-------------|------------|------------|-----------|-----|
| 2  | 五 | 蕎麥飯<br>白米、※蕎麥                     | 卡菲醬燒雞<br>雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)       | 蔬菜肉片<br>肉片、蔬菜、鮮菇(煮)       | 翠炒高麗<br>高麗菜、紅蘿蔔(炒)                | 蔬菜       | 玉米排骨湯<br>小排、玉米                           | 5.3           | 2.5         | 2          | 2.8        | 735       |     |
| 5  | 一 | 小米飯<br>白米、小米                      | 蜜汁豬排 X1<br>※豬排(油)           | 雞茸玉米<br>雞絞肉、玉米(炒)         | 麻婆豆腐<br>※豆腐、絞肉、蔬菜(炒)              | 有機<br>蔬菜 | 榨菜三絲湯<br>榨菜、蔬菜                           | 5.3           | 2.5         | 2          | 2.9        | 739       |     |
| 6  | 二 | 有機白米飯<br>有機白米                     | ◆紐澳良魚丁<br>(生鮮)※魚肉、馬鈴薯、蔬菜(煮) | 蒸蛋<br>※蛋(蒸)               | 鍋燒白菜<br>大白菜、蔬菜(煮)                 | 有機<br>蔬菜 | 綠豆麥片<br>綠豆、※麥片                           | 鮮<br>奶        | 5.5         | 2.5        | 2          | 2.8       | 749 |
| 7  | 三 | 白米飯<br>白飯                         | 洋釀燒雞<br>雞肉、蔬菜(過油-燒)         | 醬爆肉絲<br>肉絲、※豆干、蔬菜(炒)      | 冬瓜燒<br>冬瓜、枸杞、薑絲(煮)                | 蔬菜       | 薏仁小排湯<br>薏仁、小排、馬鈴薯                       | 5.3           | 2.5         | 2          | 2.9        | 739       |     |
| 8  | 四 | 奶香鮮蔬<br>義大利麵<br>※義大利麵、馬鈴薯、蔬菜、※奶奶粉 | 義式雞腿 X1<br>雞腿(油)            | ★薯條 X4<br>※薯條(炸)          | 香菇花椰<br>香菇、花椰菜(煮)                 | 有機<br>蔬菜 | 羅宋湯<br>番茄、蔬菜、絞肉                          | 5.5           | 2.5         | 2          | 3          | 758       |     |
| 9  | 五 | 糙米飯<br>白米、糙米                      | 咖哩豬肉<br>豬肉、馬鈴薯、蔬菜(燒)        | 魷魚丸 X2<br>※魷魚丸(烤)         | 珍菇海帶<br>金針菇、海帶(煮)                 | 蔬菜       | 味噌豆腐湯<br>※豆腐、蔬菜                          | 5.3           | 2.5         | 2          | 2.8        | 735       |     |
| 12 | 一 | 蔬菜炒飯<br>白米、玉米、※毛豆、蔬菜              | 白菜炒雞<br>雞丁、白菜、蔬菜(炒)         | 油腐燉肉<br>※油豆腐、肉丁、蔬菜(油)     | 紅絲鮮瓜<br>鮮瓜、紅蘿蔔(炒)                 | 有機<br>蔬菜 | 地瓜圓湯<br>地瓜、地瓜圓                           | 5.5           | 2.5         | 2          | 2.9        | 753       |     |
| 13 | 二 | 有機白米飯<br>有機白米                     | BBQ 醬雞排 X1<br>雞排(油)         | 京醬豬柳<br>豬柳、蔬菜(炒)          | 八寶干丁<br>玉米、※豆干丁、※毛豆、<br>香菇、紅蘿蔔(炒) | 有機<br>蔬菜 | 金針排骨湯<br>排骨、金針、蔬菜<br>鮮奶<br>低年<br>級豆<br>漿 | 5.3           | 2.5         | 2          | 3          | 744       |     |
| 14 | 三 | 白米飯<br>白飯                         | 韓風燉排骨<br>豬肉、小排、馬鈴薯、蔬菜(煮)    | 香料岩燒雞塊<br>雞肉、蔬菜(燒)        | 蔬菜三絲<br>蔬菜、紅蘿蔔、木耳(煮)              | 蔬菜       | 韓風豆腐湯<br>蔬菜、※豆腐                          | 5.3           | 2.5         | 2          | 2.8        | 735       |     |
| 15 | 四 | 紅藜飯<br>白米、紅藜                      | 香滷雞翅 X1<br>雞翅(油)            | 古早味肉燥滷蛋 X1<br>※蛋、絞肉、蔬菜(油) | 油悶筍絲<br>筍絲、蔬菜(煮)                  | 有機<br>蔬菜 | 芹香蘿蔔湯<br>蘿蔔、芹菜                           | 5             | 2.5         | 2          | 2.8        | 714       |     |
| 16 | 五 | 紫米飯<br>白米、紫米                      | 糖醋魚<br>※魚肉、洋蔥、彩椒(過油-燒)      | 佛跳牆<br>白菜、豬肉、芋頭、蔬菜、※豆皮(油) | 蒜香花椰<br>花椰菜、紅蘿蔔、蒜(煮)              | 蔬菜       | 海芽湯<br>海帶芽、薑                             | 高年<br>級豆<br>漿 | 5.3         | 2.5        | 2          | 3         | 744 |
| 19 | 一 | 小米飯<br>白米、小米                      | ★鹽酥雞排 X1<br>※雞排(炸)          | 醃醜味豬肉<br>肉片、※油豆腐、蔬菜(油)    | 鮮瓜雙色<br>鮮瓜、蔬菜(炒)                  | 有機<br>蔬菜 | 鮮菇洋芋湯<br>鮮菇、馬鈴薯                          | 5.3           | 2.5         | 2          | 3          | 744       |     |
| 20 | 二 | 有機白米飯<br>有機白米                     | 蔥爆豬柳<br>豬肉、洋蔥、蔬菜(炒)         | 雞汁粉絲煲<br>冬粉、雞絞肉、蔬菜(炒)     | 紅絲津白<br>紅蘿蔔、大白菜(炒)                | 有機<br>蔬菜 | 鮮蔬小排湯<br>小排、蔬菜<br>鮮<br>奶                 | 5.5           | 2.5         | 2          | 2.8        | 749       |     |
| 21 | 三 | 白米飯<br>白飯                         | 蒜泥白肉<br>豬肉(煮)               | 杏鮑菇炒蛋<br>※蛋、杏鮑菇、蔬菜(炒)     | 蔬菜豆腐<br>※豆腐、蔬菜(炒)                 | 蔬菜       | 冬瓜雞湯<br>冬瓜、雞丁                            | 5             | 2.5         | 2          | 2.8        | 714       |     |
| 22 | 四 | DIY 拉麵<br>※麵、海帶芽                  | 香滷豬排 X1<br>※豬排(油)           | 玉米雞茸<br>玉米、雞絞肉(炒)         | 滷筍絲<br>筍絲、蔬菜(炒)                   | 有機<br>蔬菜 | 豚骨味噌湯<br>肉片、洋蔥、馬鈴薯                       | 5.3           | 2.5         | 2          | 3          | 744       |     |
| 23 | 五 | 糙米飯<br>白米、糙米                      | 奶香燉雞<br>雞肉、馬鈴薯、蔬菜、※奶奶粉(煮)   | 蔬菜肉片<br>肉片、蔬菜(炒)          | 芝麻海帶<br>海帶、※芝麻(煮)                 | 蔬菜       | 芋頭西米露<br>芋頭、西谷米                          | 5.5           | 2.5         | 2          | 3          | 758       |     |

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。  
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!! ◆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              | ( 次 / 月 ) | 主 菜 食 材 特 性 分 析 | ( 次 / 月 ) | 副 菜 食 材 分 析 | ( 次 / 月 ) | 其 他 分 析         |
|----------------------|-----------|-----------------|-----------|-------------|-----------|-----------------|
| 豆 類 及 豆 素<br>麵 筋 製 品 | 0 次       | 魚 及 海 肉         | 6 次       | 豬 肉 雞 肉     | 16 次      | 生 鮮 食 材 調 理 食 品 |

請先將主食的拉麵中放入碗中  
加少許海帶芽、玉米、豆芽等，  
再將味噌湯加入拉麵中，  
即可完成一碗美味的 DIY 拉麵~

