



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

115 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 豆 類 及 麵 筋 0次	豆 蛋 魚 及 海 鮮 1次	蛋 肉 類 豬 肉 9次	魚 肉 類 雞 肉 12次	豆 肉 類 雞 肉 22次	豆 肉 類 其 他 0次	蔬 菜 類 其 他 1次	油 炸 品 5次	海 脂 肪 739	
2	一	燕麥飯 白米、※燕麥	咖哩雞肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	鮑菇炒蛋 ※蛋、杏鮑菇、※毛豆(炒)	鮮蔬豆包 ※豆包、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	和風味噌湯 ※豆腐、海帶芽	5.3	2.5	2	2.9	739					
3	二	有機白米飯 白米	泰式打拋豬 蕃茄、蔬菜、豬肉(炒)	★香酥魚片 X1 ※魚片(炸)	什錦翠瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	蔬菜雞湯 雞丁、蔬菜	鮮 奶	5.1	2.5	2	3	730				
4	三	白米飯 白米	蜜汁雞丁 雞丁、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	玉米小排湯 玉米段、排骨	5.3	2.5	2	2.7	730					
5	四	鮮菇青醬 義大利麵 ※麵、鮮菇、蔬菜、洋蔥、 ※奶奶粉	香滷豬排 X1 豬排(油)	烤地瓜 X1 地瓜(烤)	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					
6	五	糙米飯 糙米、白米	醋溜小排 小排、肉丁、蔬菜(炒)	黑胡椒燒雞 雞肉、蔬菜(炒)	蔬菜干片 蔬菜、※豆干片(炒)	蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片	5.5	2.5	2	2.7	744					
9	一	芝麻香飯 白米、※芝麻	香滷雞腿 X1 雞腿(油)	蒸蛋 ※蛋、※毛豆(蒸)	金草鮮瓜 鮮瓜、金針菇、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、※豆腐	5.3	2.5	2	2.9	739					
10	二	有機白米飯 白米	招牌焢肉 豬肉、筍絲、蔬菜(炒)	鮮菇玉筍炒雞 雞肉、玉米筍、蔬菜、有機菇(炒)	蔬菜豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	燒仙草 仙草、綜合圓	鮮 奶	5.5	2.5	2	2.7	744				
11	三	白米飯 白米	歐風雞翅 X1 雞翅(油烤)	沙茶魚 ※魚肉、※豆腐、蔥(燒)	蘿蔔海帶 海帶、蘿蔔(油)	蔬菜	馬鈴薯排骨湯 馬鈴薯、小排	5.3	2.5	2	2.9	739					
12	四	嘉義雞絲飯 雞肉絲、白米	骰子豬肉 豬肉、※涼油豆腐(燒)	★酥炸玉米餅 X1 ※玉米餅(炸)	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	魚丸湯 ※魚丸、蔬菜	5.5	2.5	2	2.9	753					
13	五	糙米飯 糙米、白米	麻油風味雞 雞肉、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、竹筒、木耳	5.5	2.5	2	3	758					
16	一	麥片飯 白米、※麥片	烤雞排 X1 雞排(烤)	茄汁燒豬 豬肉、蔬菜(燒)	冬瓜海帶 冬瓜、海帶(炒)	有機 蔬菜	山藥雞湯 山藥、馬鈴薯、雞丁	5.4	2.5	2	2.9	746					
17	二	有機白米飯 白米	咖哩豬 馬鈴薯、洋蔥、豬肉、蔬菜(炒)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蔬菜、※蛋(炒)	鮮蔬粉絲煲 蔬菜、冬粉(炒)	有機 蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、※豆腐	鮮 奶	5.5	2.5	2	2.9	753				
18	三	白米飯 白米	韓式年糕雞 雞丁、年糕、蔬菜(炒)	泡菜豬肉 白菜、蔬菜、豬肉(炒)	韓式拌菜 海帶芽、蔬菜、※芝麻(拌)	蔬菜	鮮蔬小排湯 蔬菜、小排	5.3	2.5	2	2.8	735					
19	四	糙米飯 糙米、白米	◆紐澳良魚丁 ※魚肉、※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	2.8	749					
20	五	日式海苔 拌烏龍麵 ※麵條、海苔、※芝麻	★卡拉雞翅 X1 ※雞翅(炸)	玉米肉末 玉米、絞肉(乾炒)	關東煮 蔬菜、※甜不辣、※涼油豆腐(油)	蔬菜	柴魚味噌湯 ※柴魚、蔬菜、馬鈴薯	5.5	2.5	2	2.9	753					
23	一	燕麥飯 白米、※燕麥	蒜泥白肉 豬肉、蒜、薑(煮)	卡菲醬燒雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(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	2.9	753					
24	二	有機白米飯 白米	香滷翅腿 X2 翅腿(油)	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	玉米湯 玉米、蔬菜	鮮 奶	5.4	2.5	2	2.8	742				
25	三	白米飯 白米	三杯雞 雞肉、米血、蔬菜(炒)	生炒鮮魷魚 ※魷魚、※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	5.4	2.5	2	2.9	746					
26	四	DIY 炸醬麵 ※麵條、蔬菜	★韓式糖醋肉 豬柳、蔬菜(過油-燴)	第一炸醬 絞肉、洋蔥、※豆干(炒)	鐵板雞絲 雞肉、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	薑絲海帶湯 海帶、薑絲	豆 漿	5.5	2.5	2	3	758				
27	五	芝麻香飯 白米、※芝麻	BBQ 雞排 X1 雞排(油)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	乾煸豆段 敏豆、絞肉(炒)	蔬菜	鮮菇豆腐湯 鮮菇、※豆腐	5	2.5	2	2.9	718					
30	一	糙米飯 糙米、白米	★椒麻雞 雞丁、蔬菜(過油-燒)	肉香干丁 絞肉、※豆干、玉米、紅蘿蔔、香菇(炒)	木耳白菜 白菜、木耳、金針(炒)	有機 蔬菜	鮮瓜雞湯 雞丁、鮮瓜	5.3	2.5	2	3	744					
31	二	有機白米飯 白米	匈牙利燉豬 豬肉、馬鈴薯、洋蔥、※毛豆(炒)	鮮菇雞柳 雞柳條、鮮菇、蔬菜(炒)	芝香海帶 海帶、※芝麻(煮)	有機 蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹菜、蘿蔔	鮮 奶	5.2	2.5	2	2.9	732				

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 型 及 豆 類 製 品	副 食 類 型 及 魚 類 製 品	主 食 材 料 分 析 (次 / 月)	副 食 材 料 分 析 (次 / 月)	其 他 分 析 (次 / 月)
麵筋 0次	魚及海鮮 1次	9次	12次	22次