



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)



您寶貴意見是我們向上的動力  
 第一餐盒官方FB  
 請搜尋 goodeatingnol



# 111年8~9月學生營養午餐菜單 東門國小

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	水果	全糖糖份	蛋白質	脂肪	纖維	油份	熱量/大卡	鈣質
30	二	有機白米飯 有機白米	古早味肉醬 絞肉、洋蔥、◎豆干(煮)	玉米炒蛋 玉米、蔬菜、◎蛋(炒)	白菜滷 白菜、蔬菜(滷)	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇、蘿蔔、雞丁	水果	5.3	2.5	2	2.9	739	292	
31	三	白米飯 白米	照燒雞肉 雞丁、蔬菜(炒)	蔥燒魚丁 ◎魚丁、蔥、洋蔥(燒)	和風筑前煮 蓮藕、蔬菜(煮)	蔬菜	蔬菜小排湯 蔬菜、小排		5.2	2.5	2	2.8	728	277	
1	四	DIY烏龍麵 ◎烏龍麵、蔬菜	★日式炸豬排X1 豬排(炸)	咖哩雞蓉醬 雞絞肉、馬鈴薯、洋蔥(炒)	紅絲花椰 紅蘿蔔、花椰菜(炒)	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍		5.5	2.5	2	2.9	753	240	
2	五	麥片飯 白米、麥片	糖醋肉 豬肉、蔬菜(燒)	燒雞翅X1 雞翅(燒)	豆干敏豆 敏豆、◎豆干(炒)	蔬菜	綠豆西米露 西谷米、綠豆		5.5	2.5	2	2.8	749	262	
5	一	糙米飯 糙米、白米	菇菇雞丁 雞丁、鮮菇、蔬菜(炒)	洋蔥炒蛋 ◎蛋、洋蔥、蔬菜(炒)	肉絲炒豆芽菜 豆芽菜、蔬菜、肉絲(炒)	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、◎豆腐		5.2	2.5	2	2.7	723	241	
6	二	有機白米飯 有機白米	印尼沙嗲肉片 洋蔥、肉片、蔬菜(炒)	BBQ翅小腿X2 翅小腿(滷烤)	西式燉菜 南瓜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	冬瓜糖山粉圓 山粉圓	水果	5.1	2.5	2	2.7	716	275	
7	三	白米飯 白米	日式里肌肉排X1 豬排(滷)	起子洋芋雞肉 雞肉、馬鈴薯、洋蔥、◎起司(煮)	蘿蔔油豆腐 蘿蔔、蔬菜、◎油豆腐(煮)	蔬菜	蔬菜排骨湯 排骨、蔬菜		5.3	2.5	2	2.9	739	246	
8	四	嘉義雞肉飯 雞肉絲、白米	★炸魚塊X3 ◎魚塊(炸)	紅燒燉肉 肉丁、蔬菜(燉)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	魚丸湯 ◎魚丸		5.2	2.5	2	2.9	732	242	
9	五	中 秋 節													
12	一	麥片飯 白米、◎麥片	腰果雞丁 雞丁、腰果、洋蔥、玉米(炒)	番茄炒蛋 ◎蛋、番茄(炒)	芝麻海帶 海帶、◎芝麻(煮)	有機蔬菜	黑糖地瓜 地瓜、黑糖		5.5	2.5	2	2.9	753	243	
13	二	有機白米飯 有機白米	泰式打拋豬 蕃茄、洋蔥、豬肉(炒)	★香酥雞塊X2 雞塊(炸)	鮮燴筍絲 竹筍、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	有機蔬菜	日式豆腐湯 蔬菜、◎豆腐	水果	5	2.5	2	2.9	718	241	
14	三	白米飯 白米	★糖醋魚X1 ◎魚片(過油-煮)	蘿蔔燒肉 蘿蔔、肉丁、蔬菜(炒)	鐵板豆腐 ◎豆腐、蔬菜(炒)	蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲		5	2.5	2	2.9	718	240	
15	四	白醬鮮菇義大利麵 ◎麵、鮮菇、玉米、洋蔥、◎奶粉	迷迭香烤雞X1 雞肉(滷烤)	烤花枝捲X1 ◎花枝捲(烤)	地瓜薯條X4 地瓜(烤)	有機蔬菜	南瓜湯 洋蔥、南瓜、馬鈴薯		5.5	2.5	2	2.9	753	241	
16	五	芝麻香飯 白米、◎芝麻	蒜泥白肉 豬肉(煮)	鴿蛋關東煮 ◎鴿蛋、蔬菜、黑輪(煮)	回鍋高麗 高麗菜、◎豆干、蔬菜(炒)	蔬菜	元氣雞湯 香菇、雞丁、蔬菜		5	2.5	2	2.8	714	319	
19	一	糙米飯 糙米、白米	三杯雞 洋蔥、雞丁、米血、蔬菜(炒)	★酥炸魚X2 ◎魚肉(炸)	木耳鮮瓜 木耳、鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	仙草綜合圓 仙草、綜合圓		5.5	2.5	2	2.8	749	245	
20	二	有機白米飯 有機白米	日式壽喜燒 肉片、蔬菜(煮)	洋芋燒雞 馬鈴薯、蔬菜、雞肉(炒)	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍(炒)	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、◎豆腐	水果	5.3	2.5	2	2.8	735	244	
21	三	白米飯 白米	★韓式炸雞X3 雞肉(炸-燴)	鐵板豬柳 豬柳、洋蔥、◎豆干、蔬菜(炒)	DIY韓式拌菜 紅蘿蔔、蔬菜、海帶芽(炒)	蔬菜	蔬菜豬肉湯 蔬菜、豬肉		5	2.5	2	2.8	714	279	
22	四	芝麻飯 白米、◎芝麻	香烤雞排X1 雞排(烤)	肉醬豆腐 ◎豆腐、絞肉、蔬菜(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	豚骨味噌湯 豬肉、蔬菜	TAP 豆漿	5	2.5	2	2.9	718	245	
23	五	麥片飯 白米、◎麥片	無錫小排 小排、肉丁、蔬菜(滷)	椒鹽花枝丸X2 ◎花枝丸(烤)	蔬菜粉絲 冬粉、蔬菜(炒)	蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁		5.5	2.5	2	2.8	749	252	
26	一	青醬義大利麵 ◎義大利麵、蔬菜、◎奶粉	嫩汁豬排X1 豬排(滷)	地瓜薯條X4 地瓜(烤)	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜		5.5	2.5	2	2.9	753	241	
27	二	有機白米飯 有機白米	和風咖哩雞肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	香菇玉米蛋 ◎蛋、玉米、香菇(炒)	豆芽肉絲 豆芽菜、肉絲、蔬菜(炒)	有機蔬菜	鮮蔬排骨湯 鮮瓜、小排骨	水果	5.3	2.5	2	2.8	735	245	
28	三	白米飯 白米	蜜汁燒豬 豬肉、地瓜(煮)	雞茸干丁 雞絞肉、◎豆干丁、◎毛豆、玉米(炒)	翠炒時瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜		5.3	2.5	2	2.7	730	266	
29	四	糙米飯 糙米、白米	◆★酥炸魚X3 ◎魚肉(炸)	白菜燒肉 肉片、白菜、蔬菜(炒)	蒜香豆段 敏豆、蒜頭(炒)	有機蔬菜	紅豆麥片 紅豆、◎麥片		5.5	2.5	2	2.7	744	269	
30	五	燕麥飯 ◎燕麥、白米	莎莎嫩雞 雞丁、洋蔥、番茄(煮)	竹筍炒肉絲 竹筍、蔬菜、肉絲(炒)	海帶油豆腐 海帶、◎油豆腐(滷)	蔬菜	味噌蔬菜湯 蔬菜、洋蔥		5	2.5	2	2.8	714	251	

◎本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麵筋蛋白之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合過敏體質食用◆使用3章1Q水產品

主 菜 種 類			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	品	魚 及 海 肉 鮮	豬	肉 雞	肉	生 鮮 食 材	調 理 食 品	加 工 魚 肉 類	其 他 食 品	油 炸 品	甜 湯
0次			3次	11次	9次		23次	0次	4次	0次	6次	5次