



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LINE
請搜尋@btv8645a



111年10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	全糖糖類/份	豆或肉類/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡	鈣質/㎎
3	一	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	咖哩雞丁 <small>雞丁、蔬菜、馬鈴薯(煮)</small>	紅絲炒蛋 <small>※蛋、紅蘿蔔、蔬菜(炒)</small>	鮮蔬豆包 <small>※豆包、木耳、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	蔬菜小排湯 <small>蔬菜、小排</small>	5.3	2.5	2	2.8	735	321
4	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	照燒豬肉 <small>豬肉、蔬菜(燒)</small>	花枝丸 X2 <small>※花枝丸(烤)</small>	木耳高麗 <small>木耳、高麗菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 <small>玉米、蔬菜</small>	5.3	2.5	2	2.8	735	245
6	四	義式肉醬 義大利麵 <small>※麵、絞肉、蔬菜、蕃茄</small>	香烤雞排 X1 <small>雞肉(烤)</small>	★薯條 X5 <small>薯條(炸)</small>	紅絲花椰 <small>花椰菜、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	南瓜洋芋湯 <small>南瓜、馬鈴薯</small>	5.5	2.5	2	2.9	753	257
7	五	芝麻飯 <small>白米、※芝麻</small>	椒麻雞 <small>雞肉、蔬菜(過油-煮)</small>	★炸蝦排 X1 <small>※蝦排(炸)</small>	蔬菜粉絲 <small>蔬菜、粉絲(炒)</small>	蔬菜	摩摩喳喳 <small>西谷米、※椰奶、地瓜</small>	5.5	2.5	2	2.8	749	272
11	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	匈牙利燉豬 <small>豬肉、番茄、蔬菜(煮)</small>	★雞柳條 X1 <small>雞柳條(炸)</small>	鮮菇蘿蔔 <small>香菇、蔬菜、蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	冬瓜糖 山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>	5.2	2.5	2	2.9	732	304
13	四	日式拌麵 <small>※麵條、蔬菜</small>	★日式脆皮豬排 X1 <small>豬排(炸)</small>	關東煮 <small>海帶、※甜不辣、※油豆腐(煮)</small>	蔬菜炒肉絲 <small>豆芽菜、蔬菜、肉絲(炒)</small>	有機蔬菜	豚骨味噌湯 <small>豬肉、馬鈴薯、洋蔥</small>	4.8	2.5	2	2.8	700	253
14	五	薏仁飯 <small>白米、薏仁</small>	蠔油香菇雞 <small>雞肉、香菇、蔬菜(煮)</small>	紅燒魚 X2 <small>※魚肉(過油-燒)</small>	紅絲津白 <small>白菜、紅蘿蔔、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	元氣雞湯 <small>雞肉、蔬菜</small>	5	2.5	2	2.8	714	257
17	一	芝麻飯 <small>白米、※芝麻</small>	糖醋排骨 <small>豬肉、蔬菜(煮)</small>	★麥克雞塊 X2 <small>麥克雞塊(炸)</small>	鮮瓜雙色 <small>鮮瓜、蔬菜、木耳(煮)</small>	有機蔬菜	黑糖地瓜圓 <small>黑糖、地瓜圓</small>	5.5	2.5	2	2.8	749	293
18	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	地瓜燒雞 <small>雞肉、地瓜、蔬菜(煮)</small>	番茄炒蛋 <small>番茄、※蛋(炒)</small>	翠炒高麗菜 <small>蔬菜、高麗菜(炒)</small>	有機蔬菜	洋芋小排湯 <small>馬鈴薯、小排</small>	5.3	2.5	2	2.8	735	302
20	四	嘉義雞肉飯 <small>白米、雞肉</small>	★鹽酥魚排 X1 <small>※魚排(炸)</small>	甜蔥燒肉 <small>洋蔥、豬肉、蔬菜(炒)</small>	香拌芽菜 <small>豆芽菜、蔬菜、※豆干(炒)</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>蔬菜、豬肉</small>	5	2.5	2	2.8	714	234
21	五	燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small>	鐵板豬柳 <small>豬肉、金針菇、蔬菜(炒)</small>	雞肉串 X1 <small>雞肉串(烤)</small>	蔬菜豆腐煲 <small>※豆腐、蔬菜(煮)</small>	蔬菜	第一麵線羹 <small>※麵線、蔬菜</small>	5.5	2.5	2	2.8	749	315
24	一	義大利 奶香鮮菇麵 <small>※麵、蔬菜、鮮菇、※奶粉</small>	岩燒雞肉 <small>雞肉、杏鮑菇、蔬菜(煮)</small>	★搖搖薯球 X5 <small>薯球(炸)</small>	香菇花椰菜 <small>花椰菜、香菇(炒)</small>	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 <small>番茄、蔬菜</small>	4.8	2.5	2	2.9	704	372
25	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	瓜仔肉醬 <small>絞肉、蔬菜、※豆干(煮)</small>	翅小腿 X2 <small>翅小腿(油)</small>	豆香白菜 <small>※豆皮、白菜、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	鮮蔬小排湯 <small>蔬菜、小排</small>	5	2.5	2	2.8	714	281
27	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	★脆皮魚塊 X3 <small>※(生鮮)魚肉(炸)</small>	照燒薄片 <small>豬肉、洋蔥、蔬菜(炒)</small>	翠炒高麗 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	綠豆麥片 <small>綠豆、※麥片</small>	5.5	2.5	2	2.9	753	245
28	五	芝麻飯 <small>白米、※芝麻</small>	五香雞排 X1 <small>雞排(油)</small>	鮮蔬炒蛋 <small>※蛋、蔬菜(炒)</small>	關東佃煮 <small>蘿蔔、蔬菜、※甜不辣(煮)</small>	蔬菜	冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜、薏仁</small>	5.3	2.5	2	2.8	735	275
31	一	麥片飯 <small>白米、※麥片</small>	和風燒肉 <small>豬肉、蔬菜(炒)</small>	★麥香雞堡排 X1 <small>雞堡(炸)</small>	豆干高麗 <small>※豆干、高麗菜(炒)</small>	有機蔬菜	味噌湯 <small>馬鈴薯、蔬菜</small>	5.3	2.5	2	2.8	735	275

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

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(次/月)
豆類及豆、麵筋製品	0次	生鮮食材	加工食品	油炸品
魚及海鮮	2次	調理食品	肉類	甜品
肉類	6次	0次	其他	湯
豬	6次	16次	魚	9次
肉	7次	0次	3次	4次
雞	7次	0次	3次	4次
肉	7次	0次	3次	4次