第一餐盒
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

豬肉產地臺灣

112 年 6 月 學 生 營 養 午 餐 菜 單

東門國小

日期	週	主食	主菜一	副菜一	副菜二	副菜三	湯品		穀類(含雜糧)/份	豆魚蛋肉(含豆漿)/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡	鈣質/mg
1	四	糙米飯 糙米、白米	★虱目魚排 X1 ※虱目魚排(炸)	鮮瓜炒雞 鮮瓜、蔬菜、雞肉(炒)	鍋燒白菜 白菜、蔬菜、※豆皮(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜		5	2.5	2	2.7	709	302
2	五	白米飯 白米	鐵板豬柳 豬柳、蔬菜(炒)	起司雞肉煲 雞肉、蔬菜、※起司(煮)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(炒)	蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨		5	2.5	2	2.8	714	321
5	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	和風照燒雞 雞肉、蔬菜(煮)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、蔬菜、※毛豆(炒)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	仙草綜合圓 仙草、Q 圓		5.5	2.5	2	2.8	749	265
6	二	有機白米飯 有機白米	京都子排 豬肉、小排、蔬菜(滷)	蔥燒魚塊 X2 ※魚肉(過油-燒)	豆干高麗 高麗菜、蔬菜、※豆干(炒)	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、肉片	水果 低年級 履歷豆漿	5	2.5	2	2.9	718	292
7	三	白米飯 白米	★招牌炸雞 X3 雞丁(炸)	春川炒豬肉 年糕、蔬菜、豬肉(炒)	韓風拌菜 豆芽菜、蔬菜、海帶芽(炒)	蔬菜	韓式大醬湯 洋蔥、白蘿蔔、※豆腐		5.3	2.5	2	2.8	735	283
8	四	白醬鮮菇麵 ※麵、鮮菇、蔬菜、※奶粉	香滷雞翅 X1 雞翅(滷)	★黃金薯球 X4 薯球(炸)	玉筍花椰 玉米筍、花椰菜(煮)	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜	中高 年級 履歷 豆漿	5.5	2.5	2	2.8	749	240
9	五	糙米飯 糙米、白米	瓜仔肉 絞肉、※豆干、脆瓜(煮)	烤花枝捲 X1 ※花枝捲(烤)	蔬菜粉絲 粉絲、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮瓜蔬菜湯 鮮瓜、蔬菜		5.5	2.5	2	2.7	744	266
12	一	燕麥飯 白米、※燕麥	◆★香酥魚 X3 ※魚丁(炸)	黑椒肉絲 肉絲、豆芽菜、蔬菜(煮)	清炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	沙茶肉羹湯 ※肉羹、蔬菜		5	2.5	2	2.8	714	268
13	二	有機白米飯 有機白米	泰式打拋豬 蕃茄、洋蔥、豬肉(炒)	BBQ 雞柳條 X1 雞柳條、敏豆(燒)	蔬菜豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(炒)	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	水果	5.3	2.5	2	2.8	735	299
14	三	白米飯 白米	栗子香菇燉雞 雞丁、香菇、栗子、蔬菜(煮)	白菜獅子頭 X1 ※獅子頭、白菜(煮)	培根高麗 高麗菜、※培根(炒)	蔬菜	香菇雞湯 香菇、蘿蔔、雞丁		5.2	2.5	2	2.9	732	240
15	四	嘉義雞肉飯 雞肉絲、白米	嫩汁豬排 X1 豬排(滷)	綜合滷味 ※油豆腐、蘿蔔、海帶(滷)	啵啵玉米 玉米、蔬菜(炒)	有機蔬菜	番茄鮮蔬湯 番茄、蔬菜		5.5	2.5	2	2.8	749	288
16	五	糙米飯 糙米、白米	日式咖哩雞 雞丁、馬鈴薯、洋蔥、蔬菜(炒)	蔬菜燉肉 豬肉、蔬菜(煮)	炒鮮筍 竹筍、蔬菜(炒)	蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片		5.5	2.5	2	2.8	749	302
17	六	小米飯 白米、小米	蜜汁燒豬 豬肉、地瓜、蔬菜(燒)	鵪鶉蛋雞肉 ※鵪鶉蛋、蔬菜、雞肉(炒)	芹香干絲 芹菜、※豆干絲、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜、小排		5.2	2.5	2	2.8	728	287
19	一	番茄肉醬麵 ※麵、番茄、蔬菜、絞肉	迷迭香雞排 X1 雞排(滷烤)	★脆皮地瓜薯條 X4 地瓜(炸)	香菇花椰 香菇、花椰菜(炒)	有機蔬菜	玉米湯 蔬菜、玉米		5.5	2.5	2	2.9	753	240
20	二	有機白米飯 有機白米	日式壽喜燒肉 豬肉、蔬菜(煮)	番茄炒蛋 ※蛋、※豆腐、番茄(炒)	關東煮 ※甜不辣、蔬菜、米血(煮)	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓、冬瓜糖	水果	5.5	2.5	2	2.8	749	305
21	三	白米飯 白米	蔥燒豬柳 豬柳、蔬菜、※豆干片(炒)	花枝丸 X2 ※花枝丸(烤)	玉筍豆段 玉米筍、敏豆(炒)	蔬菜	鮮菇筍湯 鮮菇、竹筍		5	2.5	2	2.8	714	277
端	午	節	假	期	愉	快								
26	一	DIY 炸醬麵 ※麵條、蔬菜	醬燒豬排 X1 豬排(滷)	豆干炸醬 ※豆干、絞肉、蔬菜(炒)	彩蔬花椰 甜椒、蔬菜、花椰(炒)	有機蔬菜	魚丸湯 ※魚丸		5.3	2.5	2	2.8	735	299
27	二	有機白米飯 有機白米	鮮蔬雞肉煲 雞肉、蔬菜(煮)	鮮瓜豬肉 豬肉、鮮瓜、蔬菜(炒)	脆炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	水果	5	2.5	2	2.8	714	280
28	三	白米飯 白米	糖醋魚 魚肉、蔬菜(過油-煮)	醬爆肉片 蔬菜、肉片(炒)	芽菜三絲 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜		5	2.5	2	2.8	714	269
29	四	糙米飯 糙米、白米	鐵板豬肉 豬肉、蔬菜(炒)	★鹽酥雞 X3 雞丁(炸)	田園四喜 玉米、※毛豆、木耳、蔬菜(炒)	有機蔬菜	黑糖地瓜湯 黑糖、地瓜		5.5	2.5	2	2.8	749	245
30	五	白米飯 白米	腰果雞丁 雞丁、腰果、蔬菜(炒)	肉燥炒蛋 絞肉、蔬菜、※蛋(炒)	炒絲瓜 絲瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	紫菜湯 紫菜		5	2.5	2	2.8	714	255

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 3 章 1Q 新制溯源水產品

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	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品 魚肉類	加工食品 其他	油炸品	甜湯
0次	3次	10次	8次	21次	0次	4次	2次	6次	4次