



# 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)



## 112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		全穀類 每份	豆魚肉類 每份	蔬菜 每份	油脂 每份	熱量 大卡	鈣質 mg
2	一	糙米飯 白米、糙米	咖哩雞丁 雞丁、蔬菜、馬鈴薯(煮)	洋蔥肉片 肉片、洋蔥、蔬菜(炒)	鮮蔬豆包 ※豆包、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜小排湯 蔬菜、小排		5.2	2.5	2	2.8	728	321
3	二	有機白米飯 有機白米	照燒豬肉 豬肉、蔬菜(燒)	★香酥魚 X2 ※魚肉(炸)	木耳高麗 木耳、紅蘿蔔、高麗菜(炒)	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	水果	5.2	2.5	2	2.9	732	275
5	四	義式肉醬 義大利麵 ※麵、絞肉、玉米、蕃茄	香烤雞排 X1 雞肉(油烤)	烤地瓜 X1 地瓜(烤)	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	南瓜洋芋湯 南瓜、馬鈴薯		5.8	2.5	2	2.9	774	257
6	五	芝麻飯 白米、※芝麻	洋蔥雞肉 雞肉、蔬菜(炒)	鮮蔬福州丸 X1 ※福州丸、蔬菜(煮)	蔬菜粉絲 蔬菜、粉絲(炒)	蔬菜	摩摩喳喳 西谷米、※椰奶、地瓜、芋頭		5.7	2.5	2	2.8	763	235

12	四	日式拌麵 ※麵條、蔬菜	和風豬排 X1 豬排(油)	★玉米可樂餅 X1 ※玉米餅(炸)	柴魚大根燒 香菇、蘿蔔、※柴魚(炒)	有機蔬菜	豚骨味噌湯 豬肉、馬鈴薯、洋蔥	履歷 豆漿	5.3	2.5	2	2.9	739	253
13	五	糙米飯 白米、糙米	烤雞柳條 X2 雞柳條(烤)	黑胡椒肉片 肉片、洋蔥、蔬菜(炒)	冬瓜燒 冬瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮菇蔬菜湯 鮮菇、蔬菜		5.2	2.5	2	2.9	732	227
16	一	芝麻飯 白米、※芝麻	糖醋排骨 豬肉、蔬菜(煮)	★麥克雞塊 X3 ※麥克雞塊(炸)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	黑糖地瓜圓 黑糖、地瓜、地瓜圓		5.5	2.5	2	2.9	753	293
17	二	有機白米飯 有機白米	地瓜燒雞 雞肉、地瓜、蔬菜(煮)	番茄豆腐 番茄、※豆腐(炒)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	海芽蔬菜湯 海帶芽、蔬菜	水果	5.2	2.5	2	2.8	728	302
19	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	◆蔥燒魚 X3 (生鮮)※魚肉(過油-炒)	甜蔥燒肉 洋蔥、豬肉、蔬菜(炒)	香拌芽菜 豆芽菜、蔬菜、※豆干(炒)	有機蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、豬肉		5	2.5	2	2.9	718	274
20	五	燕麥飯 白米、※燕麥	鐵板豬柳 豬肉、金針菇、蔬菜(炒)	雞肉串 X1 雞肉串(烤)	蔬菜豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(煮)	蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、蔬菜		5.5	2.5	2	2.8	749	315
23	一	義大利 奶香鮮蔬麵 ※麵、洋蔥、玉米、蔬菜、 ※奶粉	岩燒雞肉 雞肉、杏鮑菇、蔬菜(煮)	★搖搖薯球 X5 ※薯球(炸)	香菇花椰菜 花椰菜、香菇(炒)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜		5.8	2.5	2	2.9	774	272
24	二	有機白米飯 有機白米	瓜仔肉醬 絞肉、蔬菜、※豆干(煮)	翅小腿 X2 翅小腿(油)	紅絲津白 白菜、紅蘿蔔(煮)	有機蔬菜	洋芋小排湯 馬鈴薯、小排	水果	5.2	2.5	2	2.8	728	283
26	四	糙米飯 白米、糙米	照燒薄肉片 豬肉、洋蔥、蔬菜、柴魚(炒)	韓式年糕雞 蔬菜、年糕、雞肉(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片		5.5	2.5	2	2.8	749	295
27	五	芝麻飯 白米、※芝麻	五香雞排 X1 雞排(油)	鮮菇玉米豆腐 ※豆腐、玉米、鮮菇(炒)	關東佃煮 蘿蔔、蔬菜、※甜不辣(煮)	蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁		5.5	2.5	2	2.8	749	275
30	一	麥片飯 白米、※麥片	和風燒肉 豬肉、蔬菜(炒)	★麥香雞堡排 X1 ※雞堡(炸)	金菇扁蒲 金針菇、扁蒲(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、洋蔥、※柴魚		5.2	2.5	2	2.9	732	281
31	二	有機白米飯 有機白米	蠔油香菇雞 雞肉、香菇、蔬菜(煮)	鮮瓜肉片 鮮瓜、肉片、蔬菜(炒)	豆香鮮蔬 ※豆皮、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	有機蔬菜	元氣雞湯 雞肉、蔬菜	水果	5	2.5	2	2.8	714	255

※本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合過敏體質食用※

主菜種類	類別	(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)															
豆類及豆筋製品	魚及海鮮	肉類	豬	肉	雞	肉	生鮮	食	材	調	理	食	品	加工	品	油	炸	品	甜	湯
0次	1次	7次	8次	16次	0次	4次								2次		6次		3次		