



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)



113年1+2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		午餐 標準 份數	午餐 標準 重量 /份	蔬菜 /份	油脂 /份	熱量 /大卡	鈣質 /mg	
2	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	豬肉壽喜燒 <small>豬肉、白菜、蔬菜(煮)</small>	鮮蔬福州丸 X1 <small>※福州丸(含魚漿)、玉米、紅蘿蔔(煮)</small>	彩椒鮮蔬 <small>彩椒、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	冬瓜糖山粉圓 <small>山粉圓、冬瓜糖</small>	水果	5.5	2.5	2	2.8	749	262	
3	三	白米飯 <small>白米</small>	宮保雞丁 <small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜、花生(炒)</small>	肉絲豆干 <small>※豆干、肉絲、蔬菜(炒)</small>	冬瓜燒 <small>冬瓜、薑絲(煮)</small>	蔬菜	洋蔥仁小排湯 <small>洋蔥仁、小排</small>		5.3	2.5	2	2.9	739	273	
4	四	奶香鮮蔬 義大利麵 <small>※義大利麵、蔬菜、※奶粉</small>	義式翅腿 X2 <small>翅腿(油)</small>	★薯條 X4 <small>※薯條(炸)</small>	香菇花椰 <small>香菇、花椰菜(煮)</small>	有機蔬菜	玉米洋芋湯 <small>玉米粒、馬鈴薯、洋蔥</small>		5.5	2.2	2	3	735	240	
5	五	燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small>	蒜泥白肉 <small>豬肉(煮)</small>	鐵板豆腐 <small>※豆腐、蔬菜(炒)</small>	翠炒高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔(炒)</small>	蔬菜	香菇雞湯 <small>雞丁、香菇、蔬菜</small>		5	2.5	2	2.8	714	285	
8	一	小米飯 <small>白米、小米</small>	蜜汁豬肉 <small>豬肉、地瓜、蔬菜(煮)</small>	★蔬菜雞柳 X1 <small>雞柳、蔬菜(炸-拌)</small>	紅絲敏豆 <small>敏豆、紅蘿蔔(煮)</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>※豆腐、蔬菜</small>		5.3	2.5	2	3	744	251	
9	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	◆紅燒魚 <small>(生鮮)※魚肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)</small>	醬爆肉絲 <small>肉絲、※豆干、蔬菜(炒)</small>	什錦鮮瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 <small>番茄、蔬菜</small>	水果	5.2	2.5	2	2.9	732	242	
10	三	白米飯 <small>白米</small>	蔥油雞 <small>雞肉、蔬菜(煮)</small>	獅子頭 X1 <small>※獅子頭、蔬菜(煮)</small>	鍋燒白菜 <small>大白菜、蔬菜(煮)</small>	蔬菜	玉米排骨湯 <small>小排、玉米段</small>		5.2	2.5	2	2.8	728	241	
11	四	第一擔仔麵 <small>※麵條、豆芽</small>	鐵路豬排 X1 <small>※豬排(油)</small>	古早味肉燥滷蛋 X1 <small>※蛋、絞肉、蔬菜(油)</small>	蒜香花椰 <small>花椰菜、紅蘿蔔、蒜(煮)</small>	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>蘿蔔、芹菜</small>		5.5	2.5	2	2.9	753	255	
12	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	和風咖哩雞 <small>雞丁、馬鈴薯、蔬菜(煮)</small>	豚香鮮蔬 <small>豬肉、蔬菜(炒)</small>	鮮菇蔬菜 <small>鮮菇、蔬菜(煮)</small>	蔬菜	綠豆麥片 <small>綠豆、※麥片</small>	履歷 豆漿	5.5	2.5	2	2.9	753	293	
15	一	紅藜飯 <small>白米、紅藜</small>	香料岩燒雞塊 <small>雞肉、蔬菜(燒)</small>	油腐燉肉 <small>※油豆腐、肉丁、蔬菜(油)</small>	紅絲鮮瓜 <small>鮮瓜、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>番茄、蔬菜</small>		5	2.5	2	2.8	714	289	
16	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	京醬豬柳 <small>豬柳、蔬菜(炒)</small>	番茄炒蛋 <small>※蛋、番茄(炒)</small>	芝麻敏豆 <small>敏豆、※芝麻(炒)</small>	有機蔬菜	海芽湯 <small>海帶芽、薑</small>	水果	5	2.5	2	2.9	718	287	
17	三	白米飯 <small>白米</small>	韓風燉排骨 <small>豬肉、小排、馬鈴薯、蔬菜(煮)</small>	★洋釀翅腿 X1 <small>翅腿(炸-燒)</small>	韓式拌菜 <small>豆芽菜、紅蘿蔔、蔬菜(煮)</small>	蔬菜	嫩豆腐湯 <small>蔬菜、※豆腐</small>		5	2.5	2	3	723	261	
18	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	★富貴糖醋魚 <small>※魚肉、洋蔥、彩椒(炸-燒)</small>	御品佛跳牆 <small>白菜、豬肉、蔬菜、芋頭(油)</small>	油悶筍絲 <small>筍絲、紅蘿蔔、木耳(煮)</small>	有機蔬菜	月圓人團圓 <small>黑糖、麥片、湯圓</small>		5.5	2.5	2	3	758	272	
19	五	芝麻飯 <small>白飯、※芝麻</small>	納福麻油雞 <small>雞肉、蔬菜(煮)</small>	虱目魚輪捲 X1 <small>※虱目魚、魚輪(煮)</small>	彩椒花椰 <small>彩椒、花椰菜(炒)</small>	蔬菜	鮮蔬小排湯 <small>小排骨、蔬菜</small>		5	2.5	2	2.8	714	251	
2/16	五	白米飯 <small>白米</small>	奶香咖哩雞 <small>雞肉、紅蘿蔔、南瓜、※奶粉(煮)</small>	蔬菜豆腐 <small>※豆腐、蔬菜(炒)</small>	鮮瓜雙色 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	魚丸湯 <small>※魚丸、芹菜</small>		5.3	2.5	2	2.8	735	276	
17	六	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	★日式炸豬排 X1 <small>※豬排(炸)</small>	和風黑醋炒雞肉 <small>馬鈴薯、雞丁、蔬菜(煮)</small>	雙色敏豆 <small>敏豆、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>蔬菜、豬肉</small>		5.2	2.5	2	2.9	732	247	
19	一	小米飯 <small>白米、小米</small>	香料燉雞 <small>雞肉、南瓜、蔬菜(燉)</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、絞肉、蔬菜(炒)</small>	彩椒花椰 <small>彩椒、花椰菜(炒)</small>	有機蔬菜	歐風蔬菜湯 <small>番茄、蔬菜</small>		5.5	2.3	2	2.9	738	248	
20	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	香菇肉燥 <small>絞肉、香菇、洋蔥(炒)</small>	★鹽酥雞 X3 <small>※雞丁(炸)</small>	黑蠔菇白菜 <small>白菜、紅蘿蔔、有機黑蠔菇(油)</small>	有機蔬菜	鮮菇洋芋湯 <small>鮮菇、馬鈴薯</small>	水果	5.3	2.5	2	3	744	242	
21	三	白米飯 <small>白米</small>	◆茄汁鮮魚 <small>※(生鮮)魚肉、※豆腐、蔬菜(煮)</small>	洋蔥炒蛋 <small>※蛋、洋蔥、蔬菜(炒)</small>	木耳鮮瓜 <small>鮮瓜、紅蘿蔔、木耳(煮)</small>	蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇、蔬菜、雞丁</small>	履歷 豆漿	5	2.5	2	2.8	714	263	
22	四	招牌雞肉飯 <small>白米、雞肉</small>	香滷雞翅 X1 <small>雞翅(油)</small>	關東煮 <small>蘿蔔、※油豆腐、※魚輪(燒)</small>	紅絲高麗菜 <small>高麗菜、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 <small>海芽、蔬菜</small>		5	2.5	2	2.8	714	281	
23	五	燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small>	蒜香骰子豬 <small>豬肉、蔬菜(燒)</small>	奶香燉雞 <small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉(煮)</small>	芝麻海帶 <small>海帶、※芝麻(煮)</small>	蔬菜	綠豆麥片 <small>綠豆、※麥片</small>		5.5	2.5	2	2.8	749	293	
26	一	義大利 番茄肉醬麵 <small>※義大利麵、蔬菜、番茄</small>	香滷雞排 X1 <small>雞排(油)</small>	★炸薯條 X5 <small>※薯條(炸)</small>	玉筍花椰 <small>玉米筍、花椰菜(炒)</small>	有機蔬菜	南瓜湯 <small>南瓜、馬鈴薯、洋蔥</small>		5.5	2.3	2	3	743	241	
27	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	蜜汁肉片 <small>肉片、蔬菜(炒)</small>	玉米炒蛋 <small>※蛋、玉米、蔬菜(炒)</small>	鮮菇燴瓜 <small>鮮菇、鮮瓜、蔬菜(燴)</small>	有機蔬菜	鮮蔬小排湯 <small>小排骨、蔬菜</small>	水果	5.3	2.5	2	2.9	739	243	
28	三	和 平 紀 念 日													
29	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	蔥爆豬柳 <small>豬肉、洋蔥、蔬菜(炒)</small>	雞汁豆腐煲 <small>※豆腐、雞絞肉、蔬菜(煮)</small>	紅絲津白 <small>紅蘿蔔、大白菜(炒)</small>	有機蔬菜	地瓜西米露 <small>地瓜、西谷米</small>		5.5	2.5	2	2.8	749	255	

本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麵質之穀物、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◆表示獎勵金生鮮魚

主菜種類	副菜種類	其他分析
豆類及豆製品 0次	魚及海鮮 3次	肉類 11次
主菜食材特性分析(次/月) 生鮮食材 24次	副菜食材分析(次/月) 加工食品 5次	其他分析(次/月) 油炸品 7次
肉類 10次	調理食品 0次	湯 6次