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)

豬肉 產地臺灣

113 年 5 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		全穀根莖類/份	豆蛋魚肉/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡	鈣質/mg
2	四	白米飯 白米	五香雞排 X1 雞排(油)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	仙草綜合圓 仙草、QQ 圓		5.5	2.5	2	2.7	744	244
3	五	糙米飯 白米、糙米	三杯雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	肉絲炒菇 鮮菇、豬肉、蔬菜(炒)	鮮蔬豆包 ※豆包、蔬菜(煮)	蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜		5.3	2.5	2	2.7	730	267
6	一	麥片飯 白米、※麥片	★鹽酥魚排 X1 ※魚排(炸)	茄汁豬肉 豬肉、番茄、蔬菜(炒)	鮮菇燉煮 鮮菇、蘿蔔、蔬菜(煮)	有機蔬菜	黑糖地瓜圓 地瓜、地瓜圓		5.5	2.5	2	2.9	753	267
7	二	有機白米飯 有機白米	日式照燒雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	虱目魚輪 X1 ※虱目魚輪(煮)	有機菇筑前煮 有機菇、竹筍、蔬菜(煮)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜、味噌	水果	5	2.5	2	2.8	714	291
9	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	鐵路豬排 X1 豬排(油)	★玉米餅 X1 ※玉米餅(炸)	香菇花椰 香菇、花椰菜(炒)	有機蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜	豆漿	5.5	2.5	2	2.9	753	244
10	五	白米飯 白米	地瓜燒雞肉 雞肉、地瓜、蔬菜(煮)	京醬肉片 豬肉、蔬菜(炒)	乾煸豆段 ※豆干、敏豆(炒)	蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜、小排		5.3	2.5	2	2.8	735	264
13	一	糙米飯 白米、糙米	糖醋魚 ※魚肉、蔬菜(過油-煮)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、蔬菜(炒)	彩燴三絲 木耳、蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片		5.5	2.5	2	2.9	753	286
14	二	有機白米飯 有機白米	鐵板燒豬 豬肉、※油豆腐、蔬菜(煮)	鹽燒雞肉 雞肉、蔬菜(炒)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	香菇雞湯 雞肉、香菇、蔬菜	水果	5	2.5	2	2.8	715	277
16	四	奶香鮮菇義大利麵 蔬菜、鮮菇、※奶粉、※麵	義式翅腿 X2 翅小腿(油)	肉絲炒花椰 花椰菜、蔬菜、肉絲(炒)	★薯條 X5 ※薯條(炸)	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜		5.5	2.5	2	3	758	243
17	五	胚芽飯 白米、※胚芽米	醬燒豚肉 豬肉、蔬菜 (煮)	雞汁粉絲煲 雞絞肉、蔬菜、粉絲(煮)	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	番茄豆腐湯 ※豆腐、番茄、蔬菜		5	2.5	2	2.9	718	276
20	一	芝麻飯 白米、※黑芝麻	鮮蔬燒雞 雞肉、蔬菜(燒)	奶香洋芋魚 ※魚肉、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉(煮)	蔬菜金平燒 牛蒡、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 ※豆腐、蔬菜、※柴魚		5.3	2.5	2	2.9	739	281
21	二	有機白米飯 有機白米	梅乾豬肉 豬肉、梅乾菜、※麵輪(煮)	紅絲炒蛋 ※蛋、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	鍋燒白菜 白菜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜、絞肉	水果	5.3	2.5	2	2.8	735	266
23	四	DIY 肉燥拌麵 ※麵條、蔬菜	蜜汁雞排 X1 雞排(油)	肉燥豆干 豬絞肉、※豆干碎丁、蔬菜(炒)	清炒時瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨		5	2.5	2	2.9	718	299
24	五	糙米飯 白米、糙米	招牌豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜(滷)	烤花枝捲 X1 ※花枝捲(烤)	彩蔬豆段 敏豆、蔬菜(炒)	蔬菜	摩摩喳喳 芋頭、地瓜、西谷米、※椰奶		5.3	2.5	2	2.8	735	261
27	一	白米飯 白米	◆紅燒魚 ※魚肉、※豆腐、馬鈴薯(煮)	雞肉串 X1 雞肉串(烤)	什錦鮮菇 鮮菇、蔬菜(煮)	有機蔬菜	玉米小排湯 玉米、小排		5.5	2.5	2	2.7	744	240
28	二	有機白米飯 有機白米	乾燒雞肉 雞肉、地瓜、蔬菜(燒)	魷魚丸 X2 ※魷魚丸(烤)	西式燉菜 花椰菜、洋蔥、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	273
30	四	古早味炒飯 白米、蔬菜	★脆皮炸雞翅 X1 雞肉(炸)	豬肉豆腐煲 豬肉、※豆腐、蔬菜(煮)	雙色芽菜 豆芽菜、蔬菜 (炒)	有機蔬菜	QQ 山粉圓 QQ 圓、山粉圓		5.5	2.5	2	2.9	753	275
31	五	三穀飯 白米、三穀米	鮮蔬燴肉 豬肉、蔬菜(炒)	菜圃蛋 ※蛋、蘿蔔、蔬菜(炒)	香滷白菜 白菜、※蝦米、蔬菜(滷)	蔬菜	麵線羹 ※麵線、蔬菜		5.5	2.5	2	2.8	749	250

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。

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			油炸品	甜湯
0次	3次	6次	9次	18次	0次	魚肉類 4次	其他 1次		4次	5次