



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	水果	金雞粉	魚肉粉	蔬菜粉	油類	糖類	鈣質	鈉質
3	一	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	和風照燒雞 <small>雞肉、蔬菜(煮)</small>	玉米炒蛋 <small>※蛋、玉米、蔬菜、※毛豆(炒)</small>	蔬菜粉絲 <small>粉絲、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	仙草綜合圓 <small>仙草、Q圓</small>		5.5	2.5	2	2.8	749	265	
4	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	京都子排 <small>豬肉、小排、蔬菜(油)</small>	炒有機鮑菇雞肉 <small>有機杏鮑菇、蔬菜、雞肉(炒)</small>	豆干高麗 <small>高麗菜、蔬菜、※豆干(炒)</small>	有機蔬菜	酸菜肉片湯 <small>酸菜、肉片</small>	水果	5	2.5	2	2.8	714	292	
5	三	白米飯 <small>白米</small>	★招牌炸雞 X3 <small>雞丁(炸)</small>	春川炒豬肉 <small>年糕、蔬菜、豬肉(炒)</small>	韓風拌菜 <small>豆芽菜、蔬菜、海帶芽(炒)</small>	蔬菜	韓式味噌湯 <small>洋蔥、白蘿蔔、※豆腐</small>		5.3	2.5	2	2.9	739	283	
6	四	DIY瓜仔拌麵 <small>※麵條、蔬菜</small>	五香翅腿 X2 <small>翅腿(油)</small>	瓜仔肉 <small>絞肉、※豆干、脆瓜(煮)</small>	鮮瓜雙色 <small>鮮瓜、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	蔬菜小排湯 <small>蔬菜、小排</small>		5.5	2.2	2	2.9	731	240	
7	五	小米飯 <small>白米、小米</small>	醬燒豬排 X1 <small>豬排(油)</small>	烤花枝捲 X1 <small>※花枝捲(烤)</small>	滷白菜 <small>白菜、蔬菜(油)</small>	蔬菜	玉米蔬菜湯 <small>玉米、蔬菜</small>		5.3	2.5	2	2.9	739	266	
10	一	端 午 節 快 樂													
11	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	泰式打拋豬 <small>蕃茄、洋蔥、豬肉(炒)</small>	蔬菜雞柳 <small>雞肉、敏豆(燒)</small>	蔬菜豆腐煲 <small>※豆腐、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇、蘿蔔、雞丁</small>	水果	5.3	2.5	2	2.8	735	299	
12	三	白米飯 <small>白米</small>	栗子香菇燉雞 <small>雞丁、香菇、栗子、蔬菜(煮)</small>	白菜獅子頭 X1 <small>※獅子頭、白菜(煮)</small>	炒鮮筍 <small>竹筍、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	番茄蛋花湯 <small>番茄、※蛋</small>		5.2	2.5	2	2.9	732	240	
13	四	白醬鮮菇麵 <small>※麵、鮮菇、蔬菜、※奶粉</small>	香滷雞翅 X1 <small>雞翅(油)</small>	★黃金薯球 X4 <small>※薯球(炸)</small>	玉筍花椰 <small>玉米筍、花椰菜(煮)</small>	有機蔬菜	南瓜湯 <small>南瓜、馬鈴薯、蔬菜</small>		5.5	2.5	2	3	758	288	
14	五	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	油腐燉肉 <small>豬肉、油豆腐、蔬菜(煮)</small>	咖哩洋芋雞 <small>雞丁、馬鈴薯、洋蔥、蔬菜(炒)</small>	翠炒高麗 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	綠豆麥片 <small>綠豆、※麥片</small>		5.5	2.5	2	2.8	749	302	
17	一	燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small>	蜜汁燒豬 <small>豬肉、地瓜、蔬菜(燒)</small>	魷魚丸 X2 <small>※魷魚丸(烤)</small>	玉筍豆段 <small>玉米筍、敏豆(炒)</small>	有機蔬菜	鮮菇筍湯 <small>鮮菇、竹筍</small>		5.5	2.5	2	2.9	753	240	
18	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	◆★香酥魚 X3 <small>(生鮮)※魚丁(炸)</small>	蔥燒豬柳 <small>豬柳、蔬菜、※豆干片(炒)</small>	清炒鮮瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 <small>山粉圓、冬瓜糖</small>	水果	5.3	2.5	2	2.8	735	305	
19	三	白米飯 <small>白米</small>	日式壽喜燒肉 <small>豬肉、蔬菜(煮)</small>	番茄炒蛋 <small>※蛋、番茄(炒)</small>	芽菜三絲 <small>豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜(炒)</small>	蔬菜	味噌豆腐湯 <small>※豆腐、蔬菜</small>		5	2.5	2	2.8	714	277	
20	四	嘉義雞肉飯 <small>雞肉絲、白米</small>	嫩汁豬排 X1 <small>※豬排(油)</small>	綜合滷味 <small>※油豆腐、蘿蔔、香菇(油)</small>	啵啵玉米 <small>玉米、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	番茄鮮蔬湯 <small>番茄、蔬菜</small>	履歷豆漿	5.3	2.5	2	2.9	739	302	
21	五	麥片飯 <small>白米、麥片</small>	起司雞肉煲 <small>雞肉、蔬菜、※起司(煮)</small>	鮮蔬炒肉絲 <small>肉絲、蔬菜(煮)</small>	芝麻海帶 <small>海帶、※芝麻(炒)</small>	蔬菜	鮮瓜排骨湯 <small>鮮瓜、排骨</small>		5.3	2.5	2	2.8	735	321	
24	一	番茄肉醬麵 <small>※麵、番茄、蔬菜、絞肉</small>	迷迭香雞排 X1 <small>雞排(油烤)</small>	★脆皮薯條 X4 <small>※薯條(炸)</small>	香菇花椰 <small>香菇、花椰菜(炒)</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>蔬菜、玉米、※蛋</small>		5.5	2.2	2	2.9	731	299	
25	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	咖哩豬肉 <small>豬肉、南瓜、蔬菜(煮)</small>	蔬菜雞肉 <small>蔬菜、雞肉(炒)</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 <small>※豆腐、蔬菜</small>	水果	5.5	2.5	2	2.8	749	280	
26	三	白米飯 <small>白米</small>	糖醋魚 <small>※魚肉、蔬菜(過油煮)</small>	洋芋炒蛋 <small>※蛋、馬鈴薯、蔬菜(炒)</small>	關東煮 <small>※甜不辣、蔬菜、米血(煮)</small>	蔬菜	竹筍湯 <small>竹筍</small>		5.5	2.5	2	2.8	749	269	
27	四	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	★鹽酥雞 X3 <small>※雞丁(炸)</small>	四喜鮮魷 <small>魷魚、玉米、※毛豆、木耳、蔬菜(炒)</small>	白菜雙色 <small>白菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	黑糖地瓜圓 <small>黑糖、地瓜、地瓜圓</small>		5.5	2.5	2	2.9	753	245	
28	五	三穀飯 <small>白米、三穀米</small>	鮮蔬雞肉煲 <small>雞肉、蔬菜(煮)</small>	鮮瓜豬肉 <small>豬肉、鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	芹香干絲 <small>芹菜、※豆干絲、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	蔬菜排骨湯 <small>蔬菜、小排</small>		5	2.5	2	2.8	714	287	
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 筋 製 品	魚 及 海 鮮	肉 類	豬 肉	雞 肉	生 鮮 食 材	調 理 食 品	加 工 食 品	魚 肉 類	其 他	油 炸 品	甜 品	湯			
0次	2次	8次	9次	19次	0次	4次	2次	5次	4次						