



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11月學生營養午餐菜單 市大附小

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	全日 纖維 類/份	豆魚 肉/份	蔬菜 /份	油脂 /份	熱量 /大卡	鈣質 /mg	
1	三	白米飯 白米	骰子豬肉 豬肉(50-60g)、※油豆腐、蔬菜(燒)	紅燒雞 ※雞丁、馬鈴薯、蔬菜(炒)	豆薯雙色 豆薯、蔬菜(炒)	蔬菜	藥膳排骨湯 蔬菜、小排	5.3	2.5	2	2.8	805	252	
2	四	白米飯 白米	茄汁雞肉 雞肉(50-60g)、蔬菜(燴)	古早味燉肉 豬肉、※油輪、蔬菜(燉)	滷白菜 白菜、蔬菜、※蝦米(燉)	有機蔬菜	九份芋圓湯 芋圓、地瓜圓	5.5	2.5	2	2.9	823	236	
3	五	西西里肉醬 義大利麵 ※義大利麵、蕃茄、絞肉、蔬菜	風味雞排 X1 雞排(50-60g)(油)	★炸薯球 X4 ※薯球(20-25g)(炸)	蒜香花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	蔬菜	西式濃湯 馬鈴薯、蔬菜	5.5	2.5	2	2.8	819	264	
6	一	燕麥飯 白米、※燕麥	印度咖哩雞 雞肉(50-60g)、馬鈴薯、蔬菜(煮)	肉絲鐵板豆腐 豆腐、肉絲、蔬菜(炒)	什錦蔬菜 蔬菜、敏豆、彩椒(炒)	有機蔬菜	鄉村蔬菜湯 番茄、蔬菜	5.5	2.5	2	2.9	823	275	
7	二	有機白米飯 有機白米	打拋豬肉 豬肉(50-60g)、蕃茄、蔬菜(炒)	翅小腿 X2 翅小腿(油)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	海芽豆腐湯 蔬菜、海帶芽、※豆腐	鮮奶	5	2.5	2	2.8	784	292
8	三	白米飯 白米	爆炒魚丁 鱈魚丁(50-60g)、蔬菜(炒)	家常炒肉片 ※油豆腐、豬肉、蔬菜(炒)	海帶三絲 海帶、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜、排骨	5	2.5	2	2.8	784	273	
9	四	嘉義雞絲飯 白米、雞肉	洋蔥豬柳 豬肉(50-60g)、洋蔥、蔬菜(炒)	蘿蔔燒雞 蘿蔔、蔬菜、雞肉(煮)	鍋燒白菜 白菜、木耳、※豆皮(燒)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片	5.5	2.5	2	2.9	823	283	
10	五	麥片飯 白米、※麥片	三杯雞 雞丁(50-60g)、蔬菜(炒)	肉燥薯丁 馬鈴薯、蔬菜、絞肉(炒)	炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、蔬菜	5.5	2.5	2	2.8	818.5	293	
13	一	芝麻飯 白米、※芝麻	莎莎嫩雞 雞肉(50-60g)、蕃茄、蔬菜(煮)	烤魷魚丸 X2 ※魷魚丸(20g)(烤)	木耳高麗 高麗菜、木耳、蔬菜(炒)	有機蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜	5.3	2.5	2	2.9	809	303	
14	二	有機白米飯 有機白米	野菜豬肉燒 豬肉(50-60g)、蔬菜(煮)	姑姑雞肉井 雞肉、蔬菜、鮮菇(煮)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(炒)	有機蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓	鮮奶	5.3	2.5	2	2.9	809	243
15	三	白米飯 白米	五香雞肉 雞肉(50-60g)、蔬菜(炒)	雙色肉絲 肉絲、蔬菜(炒)	紅蘿炒瓜 鮮瓜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、※豆腐	5.3	2.5	2	2.9	809	292	
16	四	糙米飯 白米、糙米	乾燒豬排 X1 豬排(50-60g)(燒)	蔬菜豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(煮)	蒜香花椰 花椰菜、蒜頭(炒)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	5.5	2.5	2	2.8	819	254	
17	五	DIY 味噌拉麵 (海芽玉米) ※麵條、海芽、玉米	★脆皮卡啦雞柳 X2 雞柳(50-60g)(炸)	玉兔包 X1 玉兔包(蒸)	五香滷蛋 X1 ※蛋(油)	蔬菜	豚骨味噌湯 豬肉、馬鈴薯、洋蔥	5.7	2.5	2	2.9	837	232	
20	一	麥片飯 白米、※麥片	咖哩雞 雞肉(50-60g)、馬鈴薯、蔬菜(煮)	蔬菜肉丸子 X1 ※獅子頭(20g)、洋蔥、番茄、蔬菜(煮)	什錦大瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	地瓜湯圓 地瓜、湯圓	5.5	2.5	2	2.8	819	211	
21	二	有機白米飯 有機白米	瓜仔肉丁 豬肉(50-60g)、※豆干、脆瓜(油)	★麥克雞塊 X3 ※雞塊(20g)(炸)	炒花椰菜 花椰菜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔、香菇、帶骨雞肉	鮮奶	5.1	2.5	2	3	800	222
22	三	白米飯 白米	蒜泥白肉 肉片(50-60g)、薑、蒜(煮)	鮮蔬魷魚 鮮蔬、※豆腐、※魷魚(炒)	芝麻敏豆 敏豆、※芝麻(炒)	蔬菜	鮮蔬河粉湯 蔬菜、河粉	5.5	2.5	2	2.8	819	219	
23	四	香菇栗子炊飯 白米、香菇、栗子、蔬菜	◆糖醋魚 X3 ※烏魚丁(50-60g)(過油-燴)	白玉燒肉 蘿蔔、蔬菜、豬肉(油)	蔬菜炒肉絲 蔬菜、肉絲(炒)	有機蔬菜	日式豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	履歷豆漿	5.5	2.5	2	2.9	823	208
24	五	三穀飯 白米、三穀米	韓式馬鈴薯燉肉 豬肉(50-60g)、馬鈴薯、蔬菜(燉)	白菜燒雞肉 雞肉、白菜(炒)(煮韓式)	鮮蔬豆干 ※豆干、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜小排湯 蔬菜、小排	5.3	2.5	2	2.9	809	281	
27	一	野菇白醬 義大利麵 ※義大利麵、鮮菇、蔬菜	迷迭香燒雞腿 X1 大雞腿(80-100g)(油烤)	★薯條 X4 ※薯條(20-25g)(炸)	西式彩蔬 甜椒、蔬菜(炒)	有機小白菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯	5.5	3	2	2.9	823	301	
28	二	有機白米飯 有機白米	蔥燒雞 雞肉(50-60g)、蔬菜(燒)	咖哩魚 ※鱈魚、蔬菜、※豆腐(煮)	蒜香甘藍 高麗菜、紅蘿蔔、蒜頭(炒)	有機青松菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、排骨	鮮奶	5	2.5	2	2.8	784	268
29	三	白米飯 白米	蜜汁豬肉 ※豬肉(50-60g)、蔬菜(油)	起司馬鈴薯年糕雞 馬鈴薯、年糕、雞肉、※起司、蔬菜(炒)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機青松菜	海芽三絲湯 海帶芽、蔬菜	5.3	2.5	2	2.8	805	273	
30	四	糙米飯 白米、糙米	無錫排骨 肉丁(35-45g)、小排(10-20g)、蔬菜(炒)	糖醋雞丁 雞丁、蔬菜(煮)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	有機油江菜	仙草 QQ 圓 仙草、QQ 圓	5.5	2.5	2	2.9	823	293	

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。

11/23 供應生鮮水產品，11/23 供應產銷履歷豆漿

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	筋製品	魚	海	生鮮	調	魚	肉	其	油	炸	甜	湯
0次	0次	2次	2次	10次	10次	22次	0次	3次	3次	4次	5次	

請各位同學先將主食的拉麵中放入碗中
加少許海帶芽、玉米、滷蛋等配料，
再將味噌湯加入拉麵中，
即可完成一碗美味的DIY拉麵~

