



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 總份數	每日 每份份數	蔬菜 份數	油脂 份數	熱量 /大卡	鈉質 /mg
2	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	豬肉壽喜燒 <small>豬肉(50-60g)、白菜、蔬菜(煮)</small>	玉米雞肉 <small>玉米、雞肉、蔬菜(炒)</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>	鮮奶	5.5	2.5	2	2.8	749	262
3	三	白米飯 <small>白米</small>	宮保雞丁(不辣) <small>雞肉(50-60g)、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>	義式雞排 X1 <small>雞排(50-60g)(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(50-60g)(煮)</small>	鐵板豆腐 <small>※豆腐、蔬菜(炒)</small>	雞絲高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔、雞肉(炒)</small>	蔬菜	香菇雞湯 <small>雞丁、香菇、蔬菜</small>		5	2.5	2	2.8	714	265
8	一	小米飯 <small>白米、小米</small>	蜜汁豬肉 <small>豬肉(50-60g)、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)※鮭魚、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>	鮮奶 <small>低年級 豆漿</small>	5.2	2.5	2	2.9	732	242
10	三	白米飯 <small>白米</small>	蔥油雞 <small>雞肉(50-60g)、蔬菜(煮)</small>	獅子頭 X1 <small>※獅子頭(25-30g)、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	D. I. Y. 第一擔仔麵 (建議帶碗盛裝) <small>※麵條</small>	鐵路豬排 X1 <small>※豬排(50-60g)(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(50-60g)、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>	高年級 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(50-60g)、蔬菜(燒)</small>	油豆腐燉肉 <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(50-60g)、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>	鮮奶	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(35-40g)、小排(10-15g)、馬鈴薯、蔬菜(煮)</small>	滷翅腿 X1 <small>翅小腿(油)</small>	韓式拌菜 <small>海帶芽、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 X1 <small>※虱目魚、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(50-60g)、蔬菜(煮)</small>	虱目魚輪捲 X1 <small>※虱目魚黑輪(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

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。※表示過敏原 ◆表示獎勵金生鮮魚

主菜種類 (次/月)				副菜種類 (次/月)				其他分析 (次/月)	
豆類及筋製品	魚及海鮮	肉類	豬/肉/雞	生鮮食材	調理食品	加工品	其他	★油炸品	甜品
0次	2次	6次	6次	4次	0次	2次	1次	3次	3次

D.I.Y 擔仔麵

吃法一

1. 麵條放入碗中
2. 加上適量少許肉燥、一顆滷蛋
3. 將芹香蘿蔔湯加入碗中
4. 即完成熱騰騰擔仔麵

吃法二

1. 麵條放入碗中
2. 加上適量肉燥攪拌
3. 即完成肉燥乾拌麵