



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3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	全穀 類/份	豆 類/份	蔬 菜/份	油 脂/份	糖 類/份	鈣質 /mg	鈉質 /mg
1	五	麥片飯 白米、※麥片	咖哩雞肉 雞肉(50-60g)、馬鈴薯、蔬菜(炒)	★香酥魚 X2 虱目魚肉(炸)	木須高麗 木耳、高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	香菇蘿蔔湯 香菇、蘿蔔	5.3	2.5	2	2.5	721	248	
4	一	燕麥飯 白米、※燕麥	香料雞排 X1 雞排(50-60g)(油)	鮑菇炒蛋 ※蛋、杏鮑菇、蔬菜(炒)	鮮蔬豆包 ※豆包、蔬菜(炒)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	5	2.5	2	2.5	700	255	
5	二	有機白米飯 白米	泰式打拋豬 蕃茄、洋蔥、豬肉(50-60g)(炒)	★麥克雞塊 X3 ※雞塊(15-20g)(炸)	有機針菇時瓜 鮮瓜、蔬菜、有機金針菇(炒)	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞骨丁	鮮奶	5	2.5	2	2.5	700	242
6	三	白米飯 白米	醬燒肉片 豬肉(50-60g)、蔬菜(煮)	洋蔥炒雞 雞丁、洋蔥、蔬菜(炒)	彩蔬玉筍 玉米筍、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮菇蔬菜湯 鮮菇、蔬菜	5	2.5	2	2.5	700	255	
7	四	糙米飯 糙米、白米	紐澳良魚丁 (生鮮)※水鯊魚丁、※豆腐、蔬菜(炒)	乾燒雞肉 雞丁、※毛豆、馬鈴薯(燒)	豆酥甘藍 高麗菜、蔬菜、※豆酥(炒)	有機蔬菜	燒仙草 仙草、綜合圓	5.5	2.5	2	2.5	735	276	
8	五	日式D.I.Y. 味噌拉麵 ※麵條、海芽	BBQ 雞柳 X2 雞柳(30-55g)(烤)	玉米肉末 玉米、絞肉(乾炒)	蔬菜油腐 蔬菜、※油豆腐(油)	蔬菜	柴魚味噌湯 ※柴魚、蔬菜、馬鈴薯	5.5	2.5	2	2.5	735	283	
11	一	芝麻香飯 白米、※芝麻	杏鮑菇燒雞 雞肉、杏鮑菇、蔬菜(燒)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蔬菜、※蛋(炒)	肉香蔬菜 蔬菜、肉絲(炒)	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、※豆腐	5	2.5	2	2.5	700	266	
12	二	有機白米飯 白米	招牌焢肉 豬肉(50-60g)、筍絲、蔬菜(炒)	玉筍炒雞 雞肉、玉米筍、蔬菜(炒)	蔬菜粉絲煲 蔬菜、冬粉(炒)	有機蔬菜	冬瓜糖山粉圓 冬瓜糖、山粉圓	鮮奶	5.5	2.5	2	2.5	735	245
13	三	白米飯 白米	歐風雞肉 雞肉(50-60g)、蔬菜(燒)	豬肉豆腐煲 豬肉、※豆腐、蔥(燒)	金茸鮮瓜 金針菇、鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	馬鈴薯排骨湯 馬鈴薯、小排	5.3	2.5	2	2.5	721	263	
14	四	嘉義雞絲飯 雞肉、白米	香滷豬排 X1 ※豬排(50-60g)(油)	★酥炸魷魚丸 X2 ※魷魚丸(25-30g)(炸)	綜合滷味 海帶、※油豆腐、蘿蔔(滷)	有機蔬菜	珍菇蔬菜湯 金針菇、蔬菜	5.2	2.5	2	2.5	714	276	
15	五	糙米飯 糙米、白米	麻油風味雞 雞肉(50-60g)、地瓜、薑、※麻油(炒)	匈牙利燉豬 肉片、馬鈴薯、洋蔥、※毛豆(炒)	翠炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、竹筍、木耳	5.5	2.5	2	2.5	735	259	
18	一	麥片飯 白米、※麥片	芝香雞肉 雞肉(50-60g)、蔬菜、※芝麻(燒)	茄汁燒豬 豬肉、蔬菜(燒)	冬瓜海帶麵輪 冬瓜、海帶、※麵輪(炒)	有機蔬菜	山藥雞湯 山藥、馬鈴薯、雞丁	5.2	2.5	2	2.5	714	248	
19	二	有機白米飯 白米	咖哩豬 馬鈴薯、洋蔥、豬肉(50-60g)、蔬菜(炒)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、※毛豆(炒)	蒜香高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	鮮蔬小排湯 蔬菜、小排	鮮奶	5.5	2.5	2	2.5	735	241
20	三	白米飯 白米	韓式年糕雞 雞丁(50-60g)、年糕、蔬菜(炒)	泡菜豬肉 白菜、蔬菜、豬肉(炒)(不辣)	韓式拌菜 ※豆干絲、海帶芽、蔬菜、※芝麻(拌)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、※豆腐	5.3	2.5	2	2.5	721	277	
21	四	鮮菇白醬 義大利麵 ※麵、鮮菇、蔬菜、洋蔥	蜜汁豬排 X1 豬排(50-60g)(油)	★薯條 X5 ※薯條(炸)	雙色花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	羅宋湯 蕃茄、洋蔥、蔬菜、絞肉	5.5	2.5	2	2.5	735	240	
22	五	糙米飯 糙米、白米	★脆皮無骨雞排 X1 無骨雞排(炸)	醋溜小排 小排、肉丁、蔬菜(炒)	敏豆干片 敏豆、※豆干片(炒)	蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片	5.5	2.5	2	2.5	735	281	
25	一	燕麥飯 白米、※燕麥	生炒鮮魷魚 ※魷魚(35-50g)、蔬菜(炒)	蔬菜肉片 豬肉、蔬菜(煮)	香滷白菜 白菜、蔬菜(滷)	有機蔬菜	地瓜西米露 西谷米、地瓜	5.5	2.5	2	2.5	735	253	
26	二	有機白米飯 白米	香滷雞排 X1 雞排(50-60g)(油)	西式燉肉 豬肉、蔬菜、馬鈴薯(煮)	鮮瓜針菇 鮮瓜、金針菇、蔬菜(炒)	有機蔬菜	和風味噌湯 ※豆腐、蔬菜	鮮奶	5.3	2.5	2	2.5	721	262
27	三	白米飯 白米	三杯雞 雞肉(50-60g)、米血、蔬菜(炒)	鐵板肉醬豆腐 ※豆腐、豬絞肉、蔬菜(炒)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	玉米結頭菜湯 玉米、結頭菜	5.3	2.5	2	2.5	721	275	
28	四	DIY炸醬麵 ※麵條、蔬菜	★韓式糖醋肉 豬肉(50-60g)、蔬菜(過油-增)	魚輪卷 X1 ※虱目魚輪卷(30-40g)(煮)	第一炸醬 絞肉、洋蔥、※豆干(炒)	有機蔬菜	薑絲海帶湯 海帶芽、薑絲	豆漿	5.5	2.5	1.8	2.5	730	291
29	五	芝麻香飯 白米、※芝麻	黑椒雞肉 雞肉(50-60g)、蔬菜(炒)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	★乾煸豆段 敏豆、絞肉(過油-炒)	蔬菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、小排	5	2.5	2	2.5	700	243	

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 食	菜 類	豆 類	魚 類	肉 類	主 菜	副 菜	其 他
0次	0次	0次	2次	2次	2次	0次	7次