



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 5 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	全蛋 個/份	豆漿 杯/份	肉類 份/份	蔬菜 份/份	油脂 份/份	熱度 大卡	鈣質 mg
1	三	白米飯 白米	蔥爆豬柳 豬柳(50-60g)、蔬菜(炒)	★麥克雞塊 X3 ※麥克雞塊(15-20g)(炸)	白菜滷 白菜、蔬菜(煮)	蔬菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、排骨	5	2.5	2	2.9	718	240	
2	四	白米飯 白米	五香雞排 X1 雞排(50-60g)(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(50-60g)、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	茄汁豬肉 豬肉片(50-60g)、番茄、蔬菜(炒)	彩蔬炒蛋 ※蛋、蔬菜、彩椒(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(50-60g)、馬鈴薯、蔬菜(煮)	豆干炒肉絲 ※豆干、肉絲、蔬菜(炒)	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	乳品 5	2.5	2	2.8	714	308	
8	三	白米飯 白米	油腐燒豬肉 豬肉(50-60g)、※油豆腐、蔬菜(炒)	雙色肉茸 絞肉、玉米、蔬菜(炒)	鮮蔬玉筍 玉米筍、蔬菜(炒)	蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、豬肉	5.3	2.5	2	2.8	735	288	
9	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	鐵路豬排 X1 豬排(50-60g)(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	5.5	2.5	2	2.9	753	244	
10	五	白米飯 白米	地瓜燒雞肉 雞肉(50-60g)、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 ※水蜜魚肉(60-70g)、蔬菜(過油-煮)	玉米肉末炒蛋 ※蛋、玉米、絞肉、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(50-60g)、※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	乳品 5	2.5	2	2.8	715	277	
15	三	白米飯 白米	蔬菜炒豬柳 豬肉(50-60g)、蔬菜(炒)	蔥燒菇菇雞 雞肉、鮮菇、蔬菜(炒)	筍香豆腐 竹筍、※豆腐、蔬菜(煮)	蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹珠	5.5	2.5	2	2.8	749	258	
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(50-60g)(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(50-60g)、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(50-60g)、蔬菜(燒)	奶香洋芋魚 ※水蜜魚、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 豬肉片(50-60g)、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	乳品 5.3	2.5	2	2.8	735	266	
22	三	白米飯 白米	安東燉雞 雞肉(50-60g)、馬鈴薯、蔬菜(煮)	鮮魷肉片 豬肉、※魷魚、※豆干片、蔬菜(炒)	芝香拌菜 蔬菜、※芝麻	蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、蔬菜、肉絲	5.5	2.5	2	2.8	749	271	
23	四	D. I. Y. 肉燥拌麵 ※麵條、蔬菜	蜜汁雞排 X1 雞排(50-60g)(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(50-60g)、豬腳、蔬菜(油)	烤花枝捲 X1 ※花枝捲(30g)(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	和風 鮮蔬炊飯 白米、蔬菜	◆紅燒魚 ※柴魚丁(50-60g)、※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(50-60g)、地瓜、蔬菜(燒)	紅燒豆腸 ※豆腸、蔬菜(煮)	西式燉菜 花椰菜、洋葱、蔬菜(炒)	有機蔬菜	海芽蔬菜湯 海芽、蔬菜	乳品 低年級 5.2	2.5	2	2.8	728	291	
29	三	白米飯 白米	豆干燒肉 豬肉(50-60g)、※豆干、蔬菜(燒)	關東煮 海帶、※甜不辣、蔬菜(煮)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	竹筍湯 竹筍、蔬菜	5	2.5	2	2.8	714	292	
30	四	小米飯 白米、小米	香滷雞排 X1 雞排(50-60g)(油)	豬肉豆腐煲 豬肉、※豆腐、蔬菜(煮)	雙色豆薯 豆薯、蔬菜(炒)	有機蔬菜	QQ山粉圓 QQ圓、山粉圓	中 高年級 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(50-60g)、蔬菜(炒)	蘿蔔炒蛋 ※蛋、蘿蔔、蔬菜(炒)	香滷白菜 白菜、※蝦米、蔬菜	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	副菜種類	其他分析
豆類及豆製品 0次	魚類 2次	肉類 11次
魚及海鮮 2次	肉類 10次	生鮮食材調理食品 23次
		副菜食材分析(次/月) 魚類 4次
		其他分析(次/月) 油炸品 4次
		甜品 5次