



# 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

市大附小

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	全蛋粉	魚粉	蔬菜粉	油脂粉	熱量/大卡	鈣質/㎎
13	四	白米飯 <small>白米</small>	栗子香菇燉雞 <small>雞丁、香菇、栗子、蔬菜(煮)</small>	鮮筍炒肉絲 <small>竹筍、肉絲(炒)</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、麥燕麥</small>	蜜汁燒豬 <small>豬肉、地瓜、蔬菜(燒)</small>	魷魚丸 X2 <small>麥魷魚丸(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>麥魚丁(炸)</small>	蔥燒豬柳 <small>豬柳、蔬菜、麥豆干片(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>	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>麥蛋、番茄(炒)</small>	蔬菜雙色 <small>蔬菜、紅蘿蔔(炒)</small>	蔬菜	味噌豆腐湯 <small>麥豆腐、蔬菜</small>	5	2.5	2	2.8	714	277

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。