



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)



您寶貴意見是我們向上的動力
第一餐盒官方 LINE
請搜尋@btv8645a



110 年 9 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	全穀雜糧/份	豆類/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡	鈣質/毫克
1	三	白米飯 白米	和風咖哩雞肉 雞肉、蔬菜(煮)	★日式炸豬排 X1 豬排(炸)	照燒豆腐 豆腐、蔬菜(煮)	青菜	綠豆西米露 西谷米、綠豆	5.5	2.5	1.8	2.5	730	327
2	四	番茄肉醬 義大利麵 麵、番茄、玉米、洋蔥、絞肉	香烤雞排 X1 雞排(烤)	地瓜薯條 X4 地瓜(烤)	紅絲花椰 紅蘿蔔、花椰菜(炒)	有機蔬菜	南瓜湯 洋蔥、南瓜、馬鈴薯	5.5	2.5	2	2.5	735	240
3	五	麥片飯 白米、麥片	日式壽喜燒 肉片、蔬菜(煮)	雞肉筑前煮 雞肉、蔬菜(煮)	野菇玉米 鮮菇、玉米、蔬菜(煮)	青菜	香菇雞湯 香菇、蘿蔔、雞丁	5.3	2.5	2	2.5	721	262
6	一	芝麻飯 白米、芝麻	菇菇雞丁 雞丁、鮮菇、蔬菜(炒)	洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥、蔬菜(炒)	肉絲炒豆芽菜 豆芽菜、蔬菜、肉絲(炒)	青菜	高山竹筍湯 竹筍	5	2.5	2	2.5	700	311
7	二	有機白米飯 有機白米	印尼沙嗲肉片 洋蔥、肉片(炒)	BBQ 翅小腿 X1 翅小腿(滷烤)	西式燉菜 南瓜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	冬瓜糖山粉圓 山粉圓	5.3	2.5	2	2.5	721	335
8	三	白米飯 白米	日式里肌肉 X1 豬排(滷)	起司洋芋雞肉煲 雞肉、馬鈴薯、洋蔥、起司(煮)	蘿蔔佃煮 蘿蔔、蔬菜(煮)	青菜	蔬菜排骨湯 排骨、蔬菜	5.2	2.5	2	2.5	714	276
9	四	嘉義雞肉飯 雞肉絲、白米	紅燒燉肉 冬瓜、肉丁、蔬菜(燉)	府城蝦卷 X1 蝦捲(烤)	蒜香高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋	5.2	2.5	2	2.5	714	302
10	五	燕麥飯 燕麥、白米	莎莎嫩雞 雞丁、洋蔥、番茄(煮)	肉醬豆腐 豆腐、絞肉、蔬菜(炒)	油悶筍子 竹筍、蔬菜(炒)	青菜	味噌蔬菜湯 蔬菜、洋蔥	5	2.5	2	2.5	700	331
11	六	DIY 肉燥麵 麵條、蔬菜	★炸雞柳條 X2 雞柳條(炸)	古早味肉醬 絞肉、洋蔥、豆干(煮)	白菜滷 白菜、蔬菜(滷)	青菜	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔、魚丸	5.2	2.5	2	2.5	714	352
13	一	麥片飯 白米、麥片	腰果雞丁 雞丁、腰果、洋蔥(炒)	番茄炒蛋 蛋、番茄(炒)	芝麻海帶 海帶、芝麻(煮)	青菜	仙草綜合圓 仙草、綜合圓	5.5	2.5	2	2.5	735	301
14	二	有機白米飯 有機白米	泰式打拋豬 蕃茄、洋蔥、豬肉(炒)	★香酥雞塊 X3 雞塊(炸)	扁蒲木須 扁蒲、木耳(炒)	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲	5	2.5	2	2.5	700	253
15	三	白米飯 白米	糖醋魚 魚片(燒)	蘿蔔燒肉 蘿蔔、肉丁(炒)	鐵板豆腐 豆腐、蔬菜(炒)	青菜	肉骨茶湯 蔬菜、豬肉	5	2.5	1.8	2.5	698	292
16	四	白醬鮮菇 義大利麵 麵、鮮菇、玉米、洋蔥	迷迭香烤雞 X1 雞肉(滷烤)	烤花枝捲 X1 花枝捲(烤)	紅絲花椰 花椰、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	洋芋小排湯 馬鈴薯、小排	5.5	2.5	2	2.5	735	261
17	五	芝麻香飯 白米、芝麻	蒜泥白肉 豬肉(煮)	鴿蛋燒雞 鴿蛋、雞肉、蔬菜	回鍋高麗 高麗菜、豆干、蔬菜(炒)	青菜	元氣雞湯 香菇、雞丁、蔬菜	5	2.5	2	2.5	700	289
22	三	白米飯 白米	三杯雞 九層塔、洋蔥、雞丁、蔬菜(炒)	★酥炸魚丁 X2 魚丁(炸)	三鮮白菜 白菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	青菜	豚骨味噌湯 豬肉、蔬菜	5	2.5	2	2.5	700	279
23	四	糙米飯 糙米、白米	鐵板豬柳 豬柳、洋蔥、蔬菜(炒)	★脆皮炸雞 X1 雞肉(炸)	鮮燴筍絲 竹筍、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	5.5	2.5	2	2.5	735	284
24	五	DIY 烏龍麵 烏龍麵、蔬菜	嫩汁豬排 X1 豬排(滷)	咖哩雞蓉醬 雞絞肉、馬鈴薯、洋蔥(炒)	乾煸豆段 敏豆(炒)	青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	5.5	2.5	2	2.5	735	291
27	一	香草白醬 起司麵 義大利麵、蔬菜	義式燉雞 雞丁、鮮菇、蔬菜(炒)	地瓜薯條 X4 地瓜薯條(烤)	香菇玉米筍 香菇、玉米筍(炒)	青菜	花生麥片甜湯 花生、麥片	5.5	2.5	2	2.5	735	278
28	二	有機白米飯 有機白米	無錫小排 小排、蔬菜(滷)	★鹽酥雞球 X3 雞丁(炸)	豆芽三色 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	有機蔬菜	鮮蔬排骨湯 鮮瓜、小排骨	5.5	2.5	2	2.5	735	277
29	三	白米飯 白米	岩燒雞丁 雞肉、杏鮑菇(煮)	白菜燒肉 肉片、油片、白菜(炒)	海帶油腐 海帶、油豆腐	青菜	羅宋湯 番茄、蔬菜	5	2.5	2	2.5	700	301
30	四	糙米飯 糙米、白米	蜜汁燒豬 豬肉、蔬菜(煮)	雞汁粉絲 冬粉、雞絞肉、蔬菜(炒)	翠炒時瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	日式豆腐湯 蔬菜、豆腐	5.5	2.5	2	2.5	735	269

本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麵筋蛋白之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合過敏體質食用，鮮奶提供養樂多鮮奶。

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 皮 製 品	0次	生 鮮 食 材	加 工 肉 類	油 炸 品
魚 及 海 肉 鮮	1次	調 理 食 品	其 他 食 品	甜 湯
豬 肉	10次	0次	4次	6次
雞 肉	10次	21次	0次	5次