第一餐盒
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

豬肉 產地臺灣

110 年 11 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	豆蛋魚肉/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡	鈣質/mg
1	一	芝麻飯 白米.芝麻	照燒雞塊 雞肉、蔬菜(燴)	茄汁排骨酥 X2 豬肉、蔬菜(燒)	經典滷白菜 白菜、紅蘿蔔、腐皮(滷)	青菜	山粉圓甜湯 山粉圓		5.2	2.5	2	2.8	728	302
2	二	有機米飯 有機白米	卡巴香料雞肉 雞肉、蔬菜(燒)	起司歐姆炒蛋 蛋、洋蔥、起司、蔬菜(炒)	田園彩蔬 玉米、蔬菜(煮)	有機蔬菜	鄉村蔬菜湯 番茄、蔬菜	鮮奶	5.3	2.5	2	2.9	739	293
3	三	白米飯 白米	骰子豬肉 豬肉(燒)	芹香素雞 素雞、芹菜(炒)	鮮蔬高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨		5	2.5	2	2.8	714	252
4	四	西西里肉醬 義大利麵 義大利麵、蕃茄、絞肉、蔬菜	香烤雞腿排 X1 雞排(烤)	★炸薯球 X5 薯球(炸)	蒜香花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜、蛋		5.3	2.5	2	2.9	739	236
5	五	糙米飯 白米.糙米	日式豬排 X1 肉排(滷)	糖醋雞丁 雞丁、蔬菜、馬鈴薯(煮)	鐵板豆腐 豆腐、蔬菜(煮)	青菜	魚丸湯 魚丸、蔬菜		5.2	2.5	2	2.8	728	264
8	一	白米飯 白米	印度咖哩雞 馬鈴薯、蔬菜、雞肉(煮)	什錦蔬菜肉絲 玉米筍、敏豆、彩椒、肉絲(炒)	毛豆雙色 毛豆、玉米(炒)	青菜	印度番茄湯 番茄、扁豆		5.5	2.5	2	2.9	753	235
9	二	有機白米飯 有機白米	打拋豬肉 豬肉、蕃茄、蔬菜(炒)	蘿蔔鵪鶉蛋 蘿蔔、蔬菜、鵪鶉蛋(煮)	肉絲芽菜 肉絲、豆芽菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、麥片	優酪乳	5.5	2.5	2	2.8	749	292
10	三	白米飯 白米	洋蔥豬柳 豬肉、洋蔥、蔬菜(炒)	BBQ 雞肉 雞肉、蔬菜(燒)	蝦皮胡瓜 蝦皮、胡瓜、蔬菜(炒)	青菜	味噌芽菜湯 蔬菜、海帶芽		5	2.5	2	2.8	714	273
11	四	嘉義雞絲飯 白米、雞肉	★椒鹽魚排 X1 虱目魚(炸)	油腐燒肉 油豆腐、豬肉、蔬菜(滷)	鍋燒白菜 白菜、木耳、蔬菜(燒)	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜、薑絲		5	2.5	2	2.9	718	283
12	五	麥片飯 白米.麥片	岩燒雞肉 雞肉、蔬菜(炒)	肉燥薯丁 馬鈴薯、洋蔥、絞肉(炒)	芝麻海帶 海帶、芝麻(炒)	青菜	肉骨茶湯 蔬菜、豬肉		5	2.5	2	2.8	714	293
15	一	芝麻飯 白米、芝麻	莎莎嫩雞 雞肉、蕃茄、洋蔥(煮)	野菜豬肉燒 豬肉、蔬菜(煮)	腐皮豆芽 豆皮、豆芽、蔬菜(炒)	青菜	第一麵線羹 麵線、蔬菜		5.5	2.5	2	2.9	753	303
16	二	有機白米飯 有機白米	糖醋魚片 X1 烏魚片(過油-燴)	古 早 味 肉燥炒蛋 蛋、絞肉、蔬菜(炒)	翠炒雙絲 木耳、蔬菜(炒)	有機蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜	鮮奶	5.5	2.5	2	2.9	753	243
17	三	白米飯 白米	無錫排骨 肉丁、小排、蔬菜(炒)	五香雞腿 X1 雞腿(滷)	蒜香甘藍 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	青菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、豆腐		5	2.5	2	2.9	718	292
18	四	糙米飯 白米、糙米	乾燒腿庫 豬肉、豬腳、蔬菜(燒)	菇菇雞肉丼 雞肉、蔬菜、鮮菇(煮)	紅絲扁蒲 蒲瓜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	紅豆湯圓 紅豆、湯圓		5.5	2.5	2	2.8	749	254
19	五	日式料理 DIY 味噌拉麵 (海芽豆芽) 麵條、海芽、豆芽	★脆皮卡啦雞柳 X2 雞柳(炸)	玉米肉末 玉米、絞肉(炒)	玉兔包 X1 玉兔豆沙包(蒸)	青菜	豚骨味噌湯 豬肉、馬鈴薯、洋蔥		5.5	2.4	2	2.9	740	242
22	一	野菇白醬 義大利麵 義大利麵、鮮菇、蔬菜	迷迭香烤雞 X1 雞肉(烤)	地瓜薯條 X5 地瓜(烤)	炒花椰菜 花椰菜、蔬菜(煮)	青菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯		5.5	2.5	2	2.9	753	211
23	二	有機白米飯 有機白米	瓜仔肉燥 豬肉、香菇、脆瓜(滷)	★麥克雞塊 X3 雞塊(炸)	木耳高麗 高麗菜、木耳、蔬菜(炒)	有機蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔、香菇、帶骨雞肉	優酪乳	5	2.5	2	2.9	718	222
24	三	白米飯 白米	越式咖哩雞 馬鈴薯、雞肉、蔬菜(煮)、麵包丁	越式肉丸子 X2 獅子頭、洋蔥、番茄、蔬菜(煮)	蔬菜炒肉絲 蔬菜、肉絲(炒)	青菜	豬肉河粉湯 豬肉、蔬菜、河粉		5.3	2.5	2	2.8	735	219
25	四	糙米飯 白米、糙米	蒜泥白肉 肉片、薑、蒜(煮)	蔥香滑蛋 蛋、洋蔥、青蔥、蔬菜(炒)	什錦大瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	黑糖地瓜湯 地瓜、地瓜圓		5.5	2.5	2	2.8	749	208
26	五	五穀飯 白米、五穀米	三杯雞 雞丁、洋蔥、蔬菜(炒)	白玉燒肉 蘿蔔、蔬菜、豬肉(滷)	芝麻敏豆 敏豆、芝麻(炒)	青菜	玉米排骨湯 玉米、排骨		5.2	2.5	2	2.9	732	281
29	一	小米飯 白米.小米	古早味燉肉 豬肉、蔬菜(滷)	烤雞柳條 X1 雞柳條(烤)	海帶三絲 海帶、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	青菜	日式豆腐湯 豆腐、蔬菜		5	2.5	2	2.8	710	301
30	二	有機白米飯 有機白米	蔥燒雞 雞丁、蔬菜(燒)	紅燒豆腐 豆腐、蔬菜(煮)	絲瓜粉絲 絲瓜、粉絲、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜小排湯 蔬菜、小排	鮮奶	5.5	2.5	2	2.8	749	268

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，鮮瓜使用 A.大黃瓜、B.冬瓜、C.小黃瓜。

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)	
豆類及豆、麵筋製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品 魚肉類	其他	油炸品	甜湯
0次	2次	9次	11次	22次	0次	2次	2次	4次	4次