



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



# 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	全日 穀類 類/份	豆類 類/份	蔬菜 類/份	油脂 類/份	熱能 大卡	鈣質 /mg
1	三	白米飯 白米	咖哩雞肉 雞肉(50-60g)、馬鈴薯、蔬菜(炒)	豬肉豆腐煲 ※豆腐、豬肉、蔬菜(煮)	木須高麗 木耳、高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	香菇雞湯 香菇、蘿蔔、雞丁	5.5	2.5	2	2.5	735	242
2	四	糙米飯 糙米、白米	和風燒雞 雞肉(50-60g)、蔬菜(炒)	蕃茄炒蛋 ※蛋、蕃茄(炒)	鮮蔬豆干 木耳、蔬菜、※豆干(炒)	有機蔬菜	●綠豆湯 綠豆、※麥片	5.5	2.5	1.8	2.5	730	301
3	五	番茄肉醬 義大利麵 ※麵、番茄、蔬菜、絞肉	蔬菜燒豬 豬肉(50-60g)、蔬菜(燒)	★地瓜薯條 X5 地瓜(20-25g)(炸)	紅絲花椰 紅蘿蔔、花椰菜(炒)	蔬菜	南瓜濃湯 洋蔥、南瓜、馬鈴薯	5.5	2.5	2	2.5	735	248
6	一	芝麻香飯 白米、※芝麻	★鹽酥雞 X3 雞肉(50-60g)(炸)	肉絲炒蛋 ※蛋、蔬菜、肉絲、紅蘿蔔(炒)	炒白菜 白菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、※豆腐	5	2.5	2	2.5	700	255
7	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 鮮奶 冬瓜糖、山粉圓	5.5	2.5	1.5	2.5	723	312
8	三	白米飯 白米	匈牙利燉豬 肉片(50-60g)、馬鈴薯、洋蔥、蔬菜(炒)	玉米雞茸 玉米粒、雞肉、蔬菜(炒)	針菇鮮瓜 金針菇、鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜、小排	5.3	2.5	2	2.5	721	255
9	四	嘉義雞絲飯 雞肉絲、白米	蒜味里肌排 X1 ※豬排(50-60g)(油)	蝦捲 X1 ※蝦捲(20-25g)(烤)	綜合滷味 海帶、※油豆腐、蘿蔔(油)	有機蔬菜	芹香魚丸湯 蔬菜、※魚丸	5.5	2.5	1.5	2.5	723	276
10	五	麥片飯 白米、※麥片	麻油雞 雞肉(50-60g)、地瓜、蔬菜(炒)	肉醬豆腐 ※豆腐、絞肉、蔬菜(煮)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	麵線羹 ※麵線、蔬菜	5.5	2.5	2	2.5	735	243
13	一	燕麥飯 白米、※燕麥	香料雞排 X1 雞排(50-60g)(烤)	鮑菇炒蛋 ※蛋、香菇絲、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	266
14	二	有機白米飯 白米	打拋豬肉 絞肉(50-60g)、蕃茄、洋蔥(炒)	★麥克雞塊 X3 ※雞塊(炸)	彩蔬玉筍 玉米筍、蔬菜(炒)	有機蔬菜	鮮瓜小排湯 鮮奶 鮮瓜、小排	5	2.5	2	2.5	700	245
15	三	白米飯 白米	醬燒肉片 豬肉(50-60g)、蔬菜(煮)	洋蔥燒雞肉 雞肉、洋蔥、蔬菜(炒)	海帶干絲 海帶絲、豆干絲(炒)	蔬菜	雙菇蔬菜湯 鮮奶 鮮菇、蔬菜	5	2.7	2	2.5	715	273
16	四	糙米飯 糙米、白米	海鮮豆腐煲 (生鮮) ※鮑魚(35-40g)、※蝦仁(15-20g)、※豆腐、蔬菜(煮)	乾燒雞肉 雞丁、蔬菜(燒)	豆酥甘藍 高麗菜、蔬菜、豆酥(炒)	有機蔬菜	●燒仙草 產銷履歷 仙草、綜合圓	5.5	2.5	2	2.5	735	276
17	五	日式D.I.Y. 味噌拉麵 (請用碗盛裝) ※麵條、海芽、豆芽	香烤雞柳 X2 雞柳(50-60g)(烤)	玉米肉末 玉米、絞肉(乾炒)	關東煮 蔬菜、※甜不辣、※油豆腐(油)	蔬菜	柴魚味噌湯 ※柴魚、蔬菜	5	2.5	1.5	2.5	688	259
20	一	麥片飯 白米、※麥片	★虱目魚排 X1 虱目魚排(60-70g)(炸)	茄汁燒豬 豬肉、蔬菜(燒)	冬瓜麵輪 冬瓜、※麵輪、蔬菜(炒)	有機蔬菜	山藥雞湯 山藥、馬鈴薯、雞丁	5	2.5	2	2.5	700	248
21	二	有機白米飯 白米	咖哩豬 豬肉(50-60g)、馬鈴薯、洋蔥、蔬菜(炒)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、蔬菜(炒)	蒜香高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	鮮蔬小排湯 鮮奶 蔬菜、小排	5.3	2.5	2	2.5	721	241
22	三	白米飯 白米	韓式年糕雞 雞丁(50-60g)、年糕、蔬菜(炒)	白菜豬肉 白菜、蔬菜、豬肉(炒)	韓式拌菜 豆干、海帶芽、蔬菜(拌)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、※豆腐	5.3	2.5	2	2.5	721	277
23	四	鮮菇白醬 義大利麵 ※麵、鮮菇、蔬菜、洋蔥	香滷豬排 X1 豬排(50-60g)(油)	★玉米餅 X1 ※玉米餅(炸)	雙色花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	羅宋湯 蕃茄、洋蔥、蔬菜	5.5	2.5	2	2.5	735	240
24	五	糙米飯 糙米、白米	醋溜小排 小排(15-20g)、肉丁(35-40g)、蔬菜(炒)	鐵板燒雞 雞肉、蔬菜(炒)	敏豆干片 敏豆、※豆干片(炒)	蔬菜	●紅豆麥片 紅豆、※麥片	5.5	2.5	2	2.5	735	281
25	六	三穀飯 白米、三穀米	醬燒雞肉 雞肉(50-60g)、蔬菜(炒)	紅燒獅子頭 X1 ※獅子頭(20g)、蔬菜(煮)	蒜香海帶 海帶、蔬菜(炒)	有機蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜	5	2.5	2	2.5	700	247
27	一	糙米飯 白米、糙米	梅干扣肉 豬肉(50-60g)、梅干菜、蔬菜(炒)	花枝丸 X2 ※花枝丸(20g)(烤)	香滷白菜 白菜、蔬菜、※豆皮(油)	有機蔬菜	●地瓜西米露 西谷米、地瓜	5.5	2.5	2	2.5	735	253
28	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)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	和風味噌湯 鮮奶 ※豆腐、蔬菜	5.3	2.5	2	2.5	721	262
29	三	白米飯 白米	三杯雞 雞肉(50-60g)、蔬菜(炒)	肉醬豆腐 ※豆腐、絞肉、蔬菜(炒)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	5.3	2.5	2	2.5	721	275
30	四	D.I.Y.炸醬麵 ※麵條、蔬菜	★韓式糖醋肉 豬肉(50-60g)、蔬菜(過油-增)	釜山魚輪卷 X1 ※虱目魚輪卷(30g)(煮)	韓式炸醬 絞肉、洋蔥、※豆干(炒)	有機蔬菜	海帶湯 海帶、薑絲	5	2.5	1.5	2.5	688	291
31	五	芝麻香飯 白米、※芝麻	黑椒雞肉 雞肉(50-60g)、蔬菜(炒)	蕃茄炒蛋 ※蛋、蕃茄(炒)	翠炒四季 敏豆、蔬菜(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、麵筋蛋白之穀物、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

主菜	副菜	湯品	其他
主菜：魚、肉、雞、豬、牛、羊、海鮮、豆、麵、薯、芋、玉米、其他	副菜：魚、肉、雞、豬、牛、羊、海鮮、豆、麵、薯、芋、玉米、其他	湯品：魚、肉、雞、豬、牛、羊、海鮮、豆、麵、薯、芋、玉米、其他	其他：魚、肉、雞、豬、牛、羊、海鮮、豆、麵、薯、芋、玉米、其他