



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 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	附餐	全穀類 穀類/份	豆類 肉類/份	蔬菜 份	油脂 份	熱量 大卡	鈣質 mg
1	一	燕麥飯 白米、※燕麥	蔥爆豬柳 豬柳(50-60g)、蔬菜(炒)	奶香洋芋雞 馬鈴薯、雞肉、蔬菜、※奶粉(煮)	白菜滷 白菜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、排骨		5.8	2.5	2	2.5	756	201
2	二	有機白米飯 有機白米	五香翅腿 X2 翅小腿(50-60g)(油)	雙色肉茸 絞肉、蔬菜(炒)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	仙草綜合圓 仙草、QQ圓	鮮奶	5.5	2.5	2	2.6	740	202
3	三	白米飯 白米	三杯雞 雞肉(50-60g)、蔬菜(炒)	肉絲炒菇 鮮菇、豬肉、蔬菜(炒)	鮮蔬冬粉 冬粉、蔬菜(煮)	蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜		5.5	2.5	2	2.8	749	205
4	四	DIY 南洋叻沙 海鮮湯麵 (請帶碗盛裝) ※麵條、蔬菜	◆海鮮總匯 (生鮮)※鮫魚圓(25g)、※白蝦 X1(25g)、 ※虱目魚丸、※虱目魚輪(煮)	綜合滷味 海帶結、※油豆腐、蔬菜(油)	蒜香高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	南洋叻沙湯 蔬菜、檸檬葉、南薑、香茅		5.2	2.5	2	2.6	719	263
5	五	小米飯 白米、小米	★韓式炸雞腿 X1 雞腿(60-70g)(炸)	豬肉豆腐煲 豬肉、※豆腐、蔬菜(煮)	雙色蔬菜 紅蘿蔔、蔬菜(炒)	蔬菜	竹筍湯 竹筍、蔬菜		5.8	3	2	2.5	795	268
8	一	麥片飯 白米、※麥片	★鹽酥魚排 X1 ※虱目魚排(50-60g)(炸)	茄汁豬肉 豬肉、番茄、蔬菜(炒)	鮮菇燉煮 鮮菇、蘿蔔、蔬菜(煮)	有機蔬菜	黑糖地瓜甜湯 地瓜、黑糖		5.8	2.5	2	3	779	203
9	二	有機白米飯 有機白米	日式咖哩雞 雞肉(50-60g)、馬鈴薯、蔬菜(煮)	虱目魚輪 X1 ※虱目魚輪(煮)	和風筑前煮 竹筍、蔬菜(煮)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜、味噌	鮮奶	5.8	2.5	2	2.5	756	268
10	三	白米飯 白米	沙茶豬肉 豬肉(50-60g)、蔬菜(炒)	雞絲海帶干絲 海帶絲、※豆干絲、雞絲(炒)	鮮蔬玉筍 玉米筍、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜		5.8	2.5	2	2.8	770	206
11	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	鐵路豬排 X1 ※豬排(50-60g)(油)	鮮蔬燴肉絲 肉絲、蔬菜(炒)	香菇花椰 香菇、花椰菜(炒)	有機蔬菜	香芹蘿蔔湯 蘿蔔、蔬菜		5.2	2.5	2	2.8	728	204
12	五	白米飯 白米	蜜汁雞肉 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		5.2	2.5	2	3	737	272
15	一	糙米飯 白米、糙米	糖醋雞 雞丁(50-60g)、蔬菜(炒)	蔥香炒蛋 ※蛋、蔥、蔬菜(炒)	泡菜年糕 白菜、蔬菜、年糕(炒)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片		5.5	2.5	2	2.8	749	261
16	二	彩蔬炒飯 有機白米、蔬菜	鐵板燒豬 豬肉(50-60g)、※油豆腐、蔬菜(煮)	鹽燒雞肉 雞肉、蔬菜(炒)	彩燴三絲 木耳、蔬菜(炒)	有機蔬菜	香菇雞湯 雞肉、香菇、蔬菜	鮮奶	5.8	2.5	2	2.8	770	220
17	三	白米飯 白米	醬燒豚肉 豬肉(50-60g)、蔬菜(煮)	蝦鮮粉絲煲 ※白蝦 X1、蔬菜、粉絲(煮)	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、排骨		5.8	2.5	2	2.8	770	210
18	四	番茄肉醬 義大利麵 蔬菜、番茄、絞肉、※麵	義式香烤雞排 X1 雞排(50-60g)(油烤)	★薯條 X5 ※薯條(20-25g)(炸)	翠炒花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	玉米湯 玉米、蔬菜		5.8	2.5	2	3	779	206
19	五	胚芽飯 白米、※胚芽米	招牌豬腳 豬肉(30-40g)、豬腳(20-25g)、蔬菜(油)	敏豆翅腿 X1 翅小腿(油)、敏豆(煮)	玉筍豆腐 玉米筍、※豆腐、蔬菜(煮)	蔬菜	麵線羹 ※麵條、蔬菜		5.5	2.5	2	3	758	264
22	一	日式什錦飯 白米、蔬菜	和風豬排 X1 豬排(50-60g)(油)	蔥燒菇菇雞 雞肉、鮮菇、蔬菜(炒)	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		6	2.5	2	2.5	770	201
23	二	有機白米飯 有機白米	安東燉雞 雞肉(50-60g)、馬鈴薯、蔬菜(煮)	鮮魷肉片 豬肉、※魷魚、※豆干、蔬菜(炒)	紅絲花椰 紅蘿蔔、花椰菜(炒)	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜	鮮奶 履歷 豆漿 (低)	5.2	2.5	2	3	737	268
24	三	白米飯 白米	梅乾豬肉 豬肉(50-60g)、梅乾菜、蔬菜(煮)	紅絲炒蛋 ※蛋、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	鍋燒白菜 白菜、蔬菜(煮)	蔬菜	客家板條湯 板條、蔬菜		5.8	2.5	2	2.5	756	212
25	四	DIY 肉燥拌麵 ※麵條、豆芽菜	★卡啦雞柳 X2 ※雞柳條(50-60g)(炸)	肉燥豆干 豬絞肉、※豆干、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	履歷 豆漿 (中高)	5.2	2.5	2	3	737	276
26	五	糙米飯 白米、糙米	南洋咖哩豬 豬肉(50-60g)、馬鈴薯、蔬菜(煮)	麥克雞塊 X2 ※麥克雞塊(20g)(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		5.2	2.5	2	2.5	714	243
29	一	三穀飯 白米、※三穀米	壽喜燒肉 豬肉(50-60g)、※豆腐、蔬菜(煮)	沙嗲雞肉 雞肉、蔬菜(炒)	什錦鮮菇 鮮菇、蔬菜(煮)	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜		5.2	2.5	2	3	737	268
30	二	有機白米飯 有機白米	乾燒雞肉 雞肉(50-60g)、地瓜、蔬菜(燒)	日式蒸蛋 蛋、蔬菜(蒸)	清炒花椰 花椰菜(炒)	有機蔬菜	海芽蔬菜湯 海帶芽、蔬菜	鮮奶	5.5	3	2	2.5	770	208
31	三	白米飯 白米	蜜汁豬排 X1 豬排(油)	關東煮 海帶、※甜不辣、※黑輪(煮)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	米粉湯 米粉、蔬菜		5.8	2.8	2	2.5	772	212

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		魚類		肉類		豬		雞		肉		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	魚及海鮮	肉類	豬	雞	肉	生鮮食材	調理食品	加工	魚	肉類	其他	油炸品	甜湯				
0次	2次	11次	10次	23次	0次	4次	1次	4次	1次	4次	4次	4次	4次				