



# 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)



## 114年4月學生營養午餐菜單

泰北國小

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	水果	全穀類 類/份	豆蛋 肉類/份	蔬菜 類/份	油脂 類/份	水果 類/份	熱量 /大卡	鈣質 /mg
1	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	打拋豬肉 <small>絞肉、番茄、蔬菜(炒)</small>	烤魷魚丸 X2 <small>※魷魚丸(烤)</small>	鮮菇什錦燒 <small>鮮菇、蔬菜、※油豆腐(炒)</small>	有機蔬菜	薏仁小排湯 <small>※洋薏仁、小排</small>		5.3	2.5	2	3		744	240
2	三	白米飯 <small>白米</small>	蜜汁雞排 X1 <small>雞排(滷)</small>	菜圃炒蛋 <small>※蛋、菜圃、蘿蔔(炒)</small>	甜不辣高麗 <small>高麗菜、※甜不辣(炒)</small>	蔬菜	味噌豆腐湯 <small>※豆腐、海帶芽</small>	水果	5.1	2.5	2	2.8	1	781	255
7	一	泰式炒飯 <small>白米、蔬菜</small>	★泰式風味雞 <small>雞肉、洋蔥、香菜(過油-炒)</small>	脆皮蝦捲 X1 <small>※蝦捲(烤)</small>	豆皮白菜 <small>白菜、※豆皮、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	椰奶西米露 <small>綠豆、西米露、※椰奶</small>		5.5	2.5	2	3		758	293
8	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	蒜泥白肉 <small>豬肉、蒜(煮)</small>	番茄炒蛋 <small>※蛋、番茄(炒)</small>	什錦鮮瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 <small>蘿蔔、蔬菜、雞丁</small>		5	2.5	2	2.8		714	242
9	三	白米飯 <small>白米</small>	BBQ風味雞翅 X1 <small>雞翅(滷)</small>	豚香豆腐 <small>※豆腐、豬肉、蔬菜(炒)</small>	香拌芽菜 <small>豆芽菜、木耳、韭菜、※香油(炒)</small>	蔬菜	鮮瓜蔬菜湯 <small>鮮瓜、蔬菜</small>	水果	5	2.5	2	2.8	1	774	271
10	四	義大利麵 <small>※麵</small>	香滷豬排 X1 <small>※豬排(滷)</small>	西西里肉醬 <small>蔬菜、絞肉、玉米(煮)</small>	翠炒花椰 <small>花椰菜、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	南瓜湯 <small>南瓜、馬鈴薯、蔬菜</small>		5.5	2.5	2	3		758	240
11	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	日式雞肉燒 <small>雞肉、洋蔥、馬鈴薯、蔬菜(炒)</small>	蒸蛋 <small>※蛋、蔬菜(蒸)</small>	和風鮮蔬煮 <small>結頭菜、香菇、素蠔絲(燒)</small>	蔬菜	番茄豆腐湯 <small>番茄、※豆腐</small>	水果	5.3	2.5	2	2.8	1	795	253
14	一	小米飯 <small>白米、小米</small>	★炸無骨雞排 X1 <small>雞排(炸)</small>	玉米炒蛋 <small>※蛋、玉米、※毛豆(炒)</small>	客家小炒 <small>※豆干片、芹菜、肉絲、※乾魷魚(炒)</small>	有機蔬菜	蔬菜排骨湯 <small>蘿蔔、小排</small>		5.2	2.5	2	3		737	299
15	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	咖哩雞 <small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)</small>	蔬菜炒肉絲 <small>肉絲、金針菇、金針、木耳(炒)</small>	香菇高麗 <small>高麗菜、香菇、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	海芽豆腐湯 <small>海帶芽、薑絲、※豆腐</small>		5.2	2.5	2	2.8		728	273
16	三	白米飯 <small>白米</small>	壽喜燒豬 <small>豬肉、大白菜、鮮菇(炒)</small>	烤雞肉串 X1 <small>雞肉串(烤)</small>	蒲瓜雙色 <small>蒲瓜、紅蘿蔔(炒)</small>	蔬菜	鮮蔬玉米湯 <small>玉米、蔬菜</small>	水果	5.2	2.5	2	2.8	1	788	240
17	四	嘉義雞肉飯 <small>白米、雞肉</small>	泰式酸甜醬燒魚 <small>※魚肉(過油-燒)</small>	綜合滷味 <small>海帶、※豆干丁、蔬菜、香菇丸(滷)</small>	紅絲津白 <small>大白菜、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	黑糖地瓜圓 <small>地瓜、地瓜圓</small>		5.5	2.5	2	3		757.5	286
18	五	義大利麵 <small>※麵</small>	BBQ雞排 X1 <small>雞排(滷)</small>	茄汁海鮮醬 <small>蔬菜、番茄、※海鮮(煮)</small>	菇菇好彩頭 <small>蘿蔔、香菇、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	鮮瓜雞湯 <small>鮮瓜、雞丁</small>	水果	5.5	2.5	2	3	1	817	280
21	一	西班牙燉飯 <small>白米、蔬菜</small>	匈牙利燒雞腿 X1 <small>雞腿(燒)</small>	骰子豬肉 <small>豬肉、※油豆腐、蔬菜(燒)</small>	絲瓜粉絲 <small>絲瓜、蔬菜、冬粉(炒)</small>	有機蔬菜	鮮菇蔬菜湯 <small>鮮菇、蔬菜</small>		5.5	2.5	2	2.9		753	303
22	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	鐵板豬柳 <small>豬柳、蔬菜(炒)</small>	田園雞茸炒蛋 <small>玉米、雞絞肉、※毛豆、※蛋(炒)</small>	番茄豆腐 <small>※豆腐、番茄、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	QQ燒仙草 <small>燒仙草、QQ圓</small>		5.5	2.5	2	2.8		749	258
23	三	白米飯 <small>白米</small>	乾燒豬腳 <small>豬肉、豬腳、蔬菜(燒)</small>	★卡拉鮮蔬雞柳 X1 <small>※雞柳條、敏豆(炸)</small>	豆芽雙色 <small>豆芽菜、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	結頭菜雞湯 <small>結頭菜、雞丁</small>	水果	5	2.5	2	3	1	783	247
24	四	義大利麵 <small>※麵</small>	嫩汁豬排 X1 <small>豬排(滷)</small>	雞肉白醬鮮蔬 <small>蔬菜、鮮菇、雞絞肉、※切粉(煮)</small>	雙色花椰 <small>花椰菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	歐風羅宋湯 <small>番茄、絞肉、馬鈴薯、洋蔥</small>		5.5	2.5	2	3		758	240
25	五	燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small>	香滷雞翅 X1 <small>雞翅(滷)</small>	蔥燒獅子頭 X1 <small>※獅子頭、蔬菜(燒)</small>	珍菇豆包 <small>※豆包、鮮菇、紅蘿蔔(炒)</small>	蔬菜	玉米排骨湯 <small>玉米、蔬菜、排骨</small>	水果	5.3	2.5	2	2.8	1	795	273
28	一	大阪燒風味拌麵 <small>※麵、※柴魚、蔬菜</small>	鮑菇燒雞 <small>雞肉、杏鮑菇、蔬菜(炒)</small>	豆干滷肉 <small>※豆干、豬肉、蔬菜(滷)</small>	魚香敏豆 <small>敏豆、絞肉(炒)</small>	有機蔬菜	和風味噌湯 <small>馬鈴薯、蔬菜</small>		5.5	2.5	2	2.8		749	293
29	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	咖哩豬 <small>豬肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)</small>	★麥香雞堡 X1 <small>※麥香雞堡(炸)</small>	清炒時瓜 <small>鮮瓜、木耳、金針菇(炒)</small>	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>蘿蔔、芹菜</small>		5.3	2.5	2	3		744	245
30	三	白米飯 <small>白米</small>	糖醋魚 <small>※魚丁、蔬菜(過油-燒)</small>	肉燥滷蛋 X1 <small>※蛋、絞肉、蔬菜(煮)</small>	白菜滷 <small>白菜、蔬菜(滷)</small>	蔬菜	大滷湯 <small>※豆腐、木耳、筍筴、紅蘿蔔</small>	水果	5	2.5	2	2.8	1	774	261

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，不適過過敏體質食用，使用非基因改造豆製品。※表示過敏原大部分的魚都有刺，雖然在加工分切的時候會把大部分的刺拔除，但難免還是會有漏網之刺，請各位同學吃的時候小心!!

主菜種類	豆類及豆製品	魚類	肉類	海鮮	豬	肉	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)
0次	3次	8次	9次	20次	0次	4次	0次	4次	0次	4次	3次