



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5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/穀類/包 | 豆類/肉/份 | 蔬菜/份 | 油脂/份 | 熱量/大卡 | 鈣質/㎎ |
|----|---|-------------------|--------------------------------|-----------------------------|------------------------|------|----------------------|----|----------|--------|------|------|-------|------|
| 1 | 四 | 白米飯 白米 | 三杯雞 雞肉、米血、九層塔(炒) | 哈燒肉包 X1 ※肉包(蒸) | 鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒) | 有機蔬菜 | 香菇排骨湯 香菇、蔬菜、排骨 | | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.7 | 744 | 287 |
| 2 | 五 | 糙米飯 白米、糙米 | 蔥爆豬柳 豬柳、※豆干、蔬菜(炒) | ★脆皮鹽酥雞 X3 雞丁(炸) | 什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜、冬粉(煮) | 蔬菜 | 番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜 | 水果 | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.7 | 744 | 301 |
| 5 | 一 | 運動會補假 | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 二 | 有機白米飯 有機白米 | 日式照燒雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮) | 豚香筑前煮 竹筍、香菇、敏豆、玉米筍、肉絲(煮) | 番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒) | 有機蔬菜 | 味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜、味噌 | | 5.3 | 2.5 | 2 | 2.8 | 735 | 255 |
| 7 | 三 | 白米飯 白米 | 油腐燒豬肉 豬肉、※油豆腐、蔬菜(炒) | 雙色雞柳 雞肉、蔬菜(炒) | 白菜滷 白菜、蔬菜(煮) | 蔬菜 | 肉骨茶湯 蔬菜、豬肉 | 水果 | 5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 714 | 253 |
| 8 | 四 | 義大利麵 ※麵 | 鐵路豬排 X1 ※豬排(油) | 奶香鮮菇 鮮菇、※奶粉、蔬菜、雞絞肉(煮) | 炒花椰 花椰菜、蔬菜(炒) | 有機蔬菜 | 鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜 | | 5.5 | 2.5 | 2 | 3 | 758 | 245 |
| 9 | 五 | 小米飯 白米、小米 | 香滷雞翅 X1 雞翅(油) | 京醬肉片 豬肉、蔬菜(炒) | 豆干高麗 ※豆干、高麗菜(炒) | 蔬菜 | 蔬菜排骨湯 蔬菜、小排 | 水果 | 5.3 | 2.5 | 2 | 2.8 | 735 | 279 |
| 12 | 一 | 日式炒烏龍麵 烏龍麵、蔬菜 | 糖醋魚排 X1 ※魚肉、蔬菜(過油-煮) | 玉米炒蛋 ※蛋、玉米、※毛豆(炒) | 鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒) | 有機蔬菜 | 榨菜肉絲湯 榨菜、蔬菜、肉絲 | | 5.3 | 2.5 | 2 | 3 | 745 | 251 |
| 13 | 二 | 有機白米飯 有機白米 | 奶香咖哩豬肉 豬肉、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、※椰奶(煮) | 鹽燒雞肉 雞肉、蔬菜、※機菇(炒) | 彩燴三絲 海帶絲、※豆干絲、蔬菜(炒) | 有機蔬菜 | 綠豆麥片 綠豆、※麥片 | | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 749 | 273 |
| 14 | 三 | 白米飯 白米 | 滷豬排 X1 ※豬排(油) | 蔥燒菇菇雞 雞肉、香菇、鮮瓜、青蔥(炒) | 筍香豆腐 竹筍、※豆腐、蔬菜(煮) | 蔬菜 | 好彩頭雞湯 蘿蔔、蔬菜、雞丁 | 水果 | 5 | 2.5 | 2 | 3 | 723 | 257 |
| 15 | 四 | 嘉義雞肉飯 白米、雞肉 | 鐵板燒豬 豬肉、※油豆腐、蔬菜(煮) | 蒸蛋 ※蛋(蒸) | 紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒) | 有機蔬菜 | 玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜 | | 5.3 | 2.5 | 2 | 3 | 744 | 277 |
| 16 | 五 | 白米飯 白米 | 棒棒翅腿 X2 翅小腿(油) | 蘿蔔燒豚肉 豬肉、蘿蔔、蔬菜(煮) | 蔬菜粉絲煲 芹菜、蔬菜、冬粉(煮) | 蔬菜 | 番茄豆腐湯 ※豆腐、番茄、蔥 | 水果 | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 749 | 255 |
| 19 | 一 | 香鬆拌飯 白米、※香鬆 | 奶香洋芋魚 ※魚肉、馬鈴薯、洋蔥、※毛豆、※奶粉(煮) | ★炸無骨雞排 X1 ※雞排(炸) | 蔬菜金平燒 蓮藕、紅蘿蔔、蔬菜(炒) | 有機蔬菜 | 羅宋湯 番茄、蔬菜、絞肉 | | 5.3 | 2.5 | 2 | 3 | 744 | 280 |
| 20 | 二 | 有機白米飯 有機白米 | 梅乾豬肉 豬肉、梅乾菜、※麵輪(煮) | 紅絲炒蛋 ※蛋、紅蘿蔔、蔬菜(炒) | 鍋貼 X2 鍋貼(燒) | 有機蔬菜 | 香菇雞湯 雞肉、香菇、蔬菜 | | 5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 714 | 270 |
| 21 | 三 | 白米飯 白米 | 和風咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮) | 鮮魷肉片 豬肉、※魷魚、※豆干片、蔬菜(炒) | 芝香拌菜 豆芽菜、蔬菜、※芝麻 | 蔬菜 | 柴魚豆腐湯 ※豆腐、蔬菜、※柴魚 | 水果 | 5.3 | 2.5 | 2 | 2.8 | 735 | 285 |
| 22 | 四 | DIY肉燥拌麵 ※麵條、蔬菜 | 五香雞翅 X1 ※雞翅(油) | 肉燥豆干 豬絞肉、※豆干碎丁、洋蔥(炒) | 清炒時瓜 鮮瓜、蔬菜(炒) | 有機蔬菜 | 蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨 | | 5.5 | 2.5 | 2 | 3 | 758 | 292 |
| 23 | 五 | 糙米飯 白米、糙米 | 招牌豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜(油) | 烤花枝捲 X1 ※花枝捲(烤) | 肉香豆段 敏豆、絞肉(炒) | 蔬菜 | 地瓜西米露 地瓜、西谷米、※椰奶 | 水果 | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 749 | 255 |
| 26 | 一 | 義大利麵 ※麵 | 蜜汁雞排 X1 雞排(油) | 番茄田園肉醬 番茄、洋蔥、玉米粒、絞肉(煮) | 魷魚丸 X2 ※魷魚丸(烤) | 有機蔬菜 | 冬瓜糖 QQ 圓 冬瓜糖、QQ 圓 | | 5.5 | 2.5 | 2 | 3 | 758 | 240 |
| 27 | 二 | 有機白米飯 有機白米 | 乾燒雞肉 雞肉、地瓜、蔬菜(燒) | 肉絲炒高麗菜 肉絲、高麗菜、蔬菜(炒) | 菜圃蛋 ※蛋、蘿蔔、菜圃(炒) | 有機蔬菜 | 海芽蔬菜湯 海帶芽、蔬菜 | | 5.2 | 2.5 | 2 | 2.8 | 728 | 242 |
| 28 | 三 | 白米飯 白米 | 豆干燒肉 豬肉、※豆干、蔬菜(燒) | 洋蔥雞肉 雞肉、洋蔥、蔬菜(燒) | 香滷白菜 白菜、※蝦米、蔬菜(油) | 蔬菜 | 麵線羹 ※麵線、蔬菜 | 水果 | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 749 | 281 |
| 29 | 四 | 粽香油飯 糯米、香菇、肉絲 | ★酥炸魚片 X1 ※魚肉(炸) | 關東煮 海帶、※甜不辣、蔬菜(煮) | 什錦鮮菇 鮮菇、※豆皮、蔬菜(煮) | 有機蔬菜 | 玉米小排湯 玉米、小排 | | 5.2 | 2.5 | 2 | 3 | 737 | 253 |

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。※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”，請各位同學吃的时候小心!! ◆表示3章IQ生鮮魚履歷豆漿為完整包裝食品，飲用前請檢查包裝是否完整，如發現任何異樣請於備餐更換新品。如欲了解當日菜單內容來源，可上食材登錄平台查詢。

| 主菜種類 | 副菜種類 | 其他分析 |
|---------------|------------|-------------|
| 豆類及魚類製品 0次 | 魚及海鮮 3次 | 肉類 9次 |
| 肉類 3次 | 肉類 8次 | 生鮮食材 20次 |
| 調理食品 0次 | 加工食品 5次 | 其他 1次 |
| 油 | 炸品 | 甜湯 |
| 4次 | 3次 | |