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)

豬肉產地臺灣

114 年 6 月 學 生 營 養 午 餐 菜 單

泰北國小

日期	週	主食	主菜一	副菜一	副菜二	副菜三	湯品		全穀雜糧份	豆魚蛋肉份	蔬菜份	油脂份	熱量/大卡	鈣質/mg
2	一	糙米飯 糙米、白米	奶香咖哩雞 雞丁、馬鈴薯、※毛豆、※奶粉(煮)	蒲燒鯛魚 X1 鯛魚(烤)	豆干高麗 高麗菜、紅蘿蔔、※豆干(炒)	有機蔬菜	仙草綜合圓 仙草、Q 圓		5.5	2.5	2	3	758	265
3	二	日式鮮菇燉飯 有機白米、蔬菜	和風照燒豬肉 豬肉、蔬菜(煮)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、有機菇、蔬菜(炒)	蔬菜粉絲 粉絲、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜小排湯 蔬菜、小排		5.5	2.5	2	2.8	749	292
4	三	白米飯 白米	★招牌炸雞 X3 雞丁(炸)	春川炒豬肉 年糕、蔬菜、豬肉(炒)	韓風拌菜 豆芽菜、蔬菜、海帶芽(炒)	蔬菜	韓式味噌湯 洋蔥、白蘿蔔、※豆腐	水果	5.4	2.5	2	3	751	283
5	四	DIY 瓜仔拌麵 ※麵條、蔬菜	五香雞腿 X1 雞腿(滷)	瓜仔肉 絞肉、※豆干、脆瓜(煮)	鮮瓜雙色 鮮瓜、紅蘿蔔(煮)	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、肉片		5.5	2.2	2	3	735	240
6	五	小米飯 白米、小米	醬燒豬排 X1 豬排(滷)	雙色雞絲 雞肉絲、蔬菜 (炒)	滷白菜 白菜、木耳、※豆皮(滷)	蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	水果	5.3	2.5	2	2.9	739	266
9	一	紫米飯 白米、紫米	三杯雞 雞丁、米血、九層塔(炒)	蒸　蛋 ※蛋、香鬆(蒸)	蔬菜豆腐煲 ※豆腐、木耳、金針(炒)	有機蔬菜	海芽蔬菜湯 海帶芽、蔬菜		5.3	2.5	2	2.9	739	283
10	二	三色炒飯 有機白米、蔬菜	泰式打拋豬 蕃茄、洋蔥、豬肉(炒)	★香雞堡排 X1 ※香雞堡排(炸)	翠炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇、蘿蔔、雞丁		5	2.5	2	3	723	299
11	三	白米飯 白米	蠔油雞排 X1 雞排(滷)	黑胡椒炒肉絲 肉絲、蔬菜(煮)	炒鮮筍 竹筍、蔬菜(炒)	蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、※豆腐	水果	5.2	2.5	2	2.9	732	240
12	四	義大利麵 ※麵	香滷雞翅 X1 雞翅(滷)	白醬鮮菇雞 雞絞肉、鮮菇、蔬菜、※奶粉(煮)	鮮蔬鵪鶉蛋 蔬菜、※鵪鶉蛋(煮)	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜		5.5	2.5	2	3	758	288
13	五	糙米飯 糙米、白米	油腐燉肉 豬肉、※油豆腐、蔬菜(煮)	咖哩洋芋雞 雞丁、馬鈴薯、洋蔥、蔬菜(炒)	鍋燒白菜 ※豆皮、白菜、蔬菜(煮)	蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片	水果	5.5	2.5	2	2.8	749	302
16	一	炒烏龍麵 ※烏龍麵、蔬菜	蜜汁燒豬 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(燒)	海帶滷蛋 X1 海帶、※蛋(滷)	白玉什錦 蘿蔔、蔬菜、木耳(煮)	有機蔬菜	鮮菇筍湯 鮮菇、竹筍		5.3	2.5	2	2.9	739	240
17	二	有機白米飯 有機白米	沙茶鮮魚煲 ※魚丁、蔬菜(燒)	洋蔥燒豬柳 豬柳、洋蔥、※豆干片(炒)	清炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	黑糖地瓜圓 黑糖、地瓜、地瓜圓		5.5	2.5	2	2.8	749	305
18	三	白米飯 白米	日式壽喜燒肉 豬肉、蔬菜、※豆皮(煮)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	芽菜三絲 豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜(炒)	蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、排骨	水果	5	2.5	2	2.8	714	277
19	四	嘉義雞肉飯 雞肉絲、白米	嫩汁豬排 X1 ※豬排(滷)	★香酥玉米餅 X1 ※玉米餅(炸)	白菜雙色 白菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜		5.5	2.5	2	3	758	302
20	五	麥片飯 白米、※麥片	起司雞肉煲 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、※起司(煮)	紅燒獅子頭 X1 ※獅子頭、蔬菜(煮)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(炒)	蔬菜	番茄鮮蔬湯 番茄、蔬菜	水果	5.3	2.5	2	2.8	735	321
23	一	義大利麵 ※麵	迷迭香雞排 X1 雞排(滷烤)	番茄肉醬 番茄、蔬菜、絞肉(煮)	★脆皮薯條 X4 ※薯條(炸)	有機蔬菜	玉米濃湯 蔬菜、玉米、※蛋		5.5	2.5	2	3	758	299
24	二	有機白米飯 有機白米	咖哩雞肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	南瓜炒蛋 ※蛋、南瓜、※毛豆(炒)	脆炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 ※豆腐、蔬菜		5.3	2.5	2	2.8	735	280
25	三	白米飯 白米	糖醋魚排 X1 ※魚肉（過油-煮）	豆包炒豬肉 蔬菜、豬肉、※豆包(炒)	鮮瓜粉絲 鮮瓜、蔬菜、冬粉(煮)	蔬菜	竹筍湯 竹筍	水果	5.5	2.5	2	3	758	269
26	四	糙米飯 糙米、白米	乾燒雞丁 ※雞丁、蔬菜(炒)	沙茶白菜豬肉 白菜、豬肉、蔬菜(炒)	玉筍豆段 玉米筍、敏豆(炒)	有機蔬菜	摩摩喳喳 西谷米、※椰奶、地瓜、芋頭		5.5	2.5	2	3	758	245
27	五	第一油飯 糯米、番茄、肉絲	蔥爆豬柳 豬柳、※豆干、蔬菜(炒)	魷魚丸 X2 ※魷魚丸(烤)	皺皺玉米 玉米、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	番茄豆芽湯 番茄、黃豆芽	水果	5.5	2.5	2	2.8	749	277

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”，請各位同學吃的時候小心!!
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（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	8次	10次	20次	0次	4次		2次	4次	4次