



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)



115 年 8~9 月 學 生 營 養 午 餐 菜 單

臺北國小

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品		全蛋/每份	豆蛋/每份	蔬菜/每份	油脂/每份	熱量/大卡
8/31	一	糙米飯 糙米、白米	馬鈴薯豬肉 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	和風雞肉筑前煮 竹筍、蔬菜、雞肉(煮)	彩繪鮑菇 玉米筍、杏鮑菇、※毛豆(煮)	有機蔬菜	蔬菜排骨湯 排骨、蔬菜		5.2	2.5	2	2.7	723
1	二	有機白米飯 有機白米	◎三杯雞 雞丁、米血、蔬菜(炒)	玉米炒蛋 玉米、蔬菜、※蛋(炒)	豆干高麗 高麗菜、蔬菜、豆干(炒)	有機蔬菜	珍菇蔬菜湯 金針菇、蔬菜		5.2	2.5	2	2.7	723
2	三	白米飯 白米	古早味滷肉 豬肉、洋蔥、※豆干(煮)	鮮瓜雞肉 雞肉、鮮瓜、蔬菜(炒)	白菜雙色 白菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜、雞丁	水果	5	2.5	2	2.9	718
3	四	香鬆燕麥飯 ※燕麥、白米、※香鬆	★香酥雞翅 X1 ※雞翅(炸)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	肉醬豆段 敏豆、絞肉(炒)	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆、※麥片		5.5	2.5	2	2.9	753
4	五	DIY 烏龍麵 ※烏龍麵、蔬菜	鮮味小卷 X2 ※小卷(煮)	咖哩雞蓉醬 雞絞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	香菇花椰 香菇、花椰菜(炒)	蔬菜	柴魚豆腐湯 蔬菜、※豆腐、※柴魚	水果	5.3	2.5	2	2.9	739
7	一	麥片飯 白米、※麥片	腰果雞丁 雞丁、玉米、蔬菜、※腰果(炒)	◎關東煮 蔬菜、※油豆腐、※甜不辣(煮)	金針白菜 白菜、乾金針(炒)	有機蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍、小排		5.3	2.5	2	2.9	739
8	二	有機白米飯 有機白米	蒲燒鯛魚 X1 ※鯛魚(烤)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	蒜香海帶 海帶、蒜(炒)	有機蔬菜	黑糖地瓜圓 地瓜圓、地瓜、黑糖		5.5	2.5	2	2.9	753
9	三	白米飯 白米	泰式打拋豬 豬肉、蕃茄、蔬菜(炒)	蘿蔔燒雞 蘿蔔、雞丁、蔬菜(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、※豆腐	水果	5	2.5	2	2.9	718
10	四	義大利麵 ※麵	迷迭香雞腿排 X1 雞腿排(滷)	西西里肉醬 番茄、蔬菜、絞肉(煮)	★地瓜薯條 X4 地瓜薯條(炸)	有機蔬菜	南瓜湯 洋蔥、南瓜、馬鈴薯		5.5	2.5	2	3	758
11	五	三色炒蛋 白米、蔬菜	無錫小排 小排、肉丁、蔬菜(滷)	蔬菜雞柳 蔬菜、雞柳(炒)	奶香玉米 玉米、※奶粉(煮)	蔬菜	元氣雞湯 香菇、雞丁、蔬菜	水果	5	2.5	2	2.8	714
14	一	炒麵疙瘩 ※麵疙瘩、蔬菜	日式壽喜燒 肉片、蔬菜(煮)	★炸無骨雞排 X1 ※雞排(炸)	蔬菜粉絲 冬粉、蔬菜(炒)	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、※豆腐		5	2.5	2	2.8	714
15	二	有機白米飯 有機白米	乾燒雞丁 雞丁、地瓜、蔬菜(燒)	珍菇炒蛋 ※蛋、金針菇、蔬菜(炒)	蘿蔔雙色 蘿蔔、蔬菜(煮)	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 海帶芽、蔬菜		5.3	2.5	2	2.8	735
16	三	白米飯 白米	★金目鱸魚 X1 ※鱸魚(炸)	玉米雞茸 玉米、雞絞肉、蔬菜(煮)	雙色白菜 白菜、蔬菜(炒)	蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲、蔬菜	水果	5.2	2.5	2	2.8	728
17	四	嘉義雞肉飯 雞肉絲、白米	洋蔥豬柳 豬柳、洋蔥、蔬菜(炒)	台灣滷味 海帶、※豆干、香菇(滷)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	仙草綜合圓 仙草、綜合圓		5.5	2.5	2	2.9	753
18	五	麥片飯 白米、※麥片	韓式安東雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	◎椒鹽魷魚丸 X2 ※魷魚丸(煮)	韓式拌菜 紅蘿蔔、蔬菜、海帶芽(炒)	蔬菜	鮮蔬小排湯 蔬菜、小排	水果	5.3	2.5	2	2.8	735
21	一	義大利麵 ※麵	香滷豬排 X1 ※豬排(滷)	白醬鮮菇雞 雞絞肉、鮮菇、玉米、洋蔥、※奶粉(煮)	★玉米餅 X1 ※玉米餅(炸)	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜、絞肉		5.5	2.5	2	3	758
22	二	有機白米飯 有機白米	和風咖哩雞肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	紅絲炒蛋 ※蛋、蔬菜、紅蘿蔔(炒)	豆芽肉絲 豆芽菜、肉絲、蔬菜(炒)	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、※豆腐		5.3	2.5	2	2.9	739
23	三	白米飯 白米	蜜汁燒豬 豬肉、蔬菜(煮)	雞茸干丁 雞絞肉、※豆干、※毛豆、蔬菜(炒)	翠炒時瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	地瓜西米露 地瓜、西谷米	水果	5.5	2.5	2	2.7	744
24	四	日式鮮菇炊飯 白米、蔬菜	★香酥魚排 X1 ※魚排(炸)	蒸蛋 ※蛋、蔬菜(蒸)	雙色豆段 敏豆、蔬菜(炒)	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇、蔬菜、雞丁		5	2.5	2	2.7	709
25	五	中	秋	節	快	樂							
28	一	教	師	節	快	樂							
29	二	有機白米飯 有機白米	黑胡椒豬排 X1 ※豬排(燒)	雞汁豆腐煲 雞絞肉、※豆腐、蔬菜(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	玉米湯 玉米、蔬菜		5.3	2.5	2	2.9	739
30	三	白米飯 白米	莎莎洋芋雞 雞丁、馬鈴薯、蔬菜(煮)	鐵板豬柳 豬柳、※豆干、蔬菜(炒)	薑絲海帶 海帶、薑絲(炒)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、※豆腐	水果	5.3	2.5	2	2.9	739
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!! 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		魚 類		肉 類		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		筋 及 豆 製 品		魚 及 海 鮮		生 鮮 食 材		加 工 食 品		油 炸 品		甜 湯	
0次		4次		9次		21次		4次		0次		4次	