



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

東門國小

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	全穀類/份	豆類/份	蔬菜/份	海帶/份	蛋/個	奶類/份	鈣質/份
1	一	校	慶	補	假									
2	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	五香翅腿 X2 <small>翅小腿(滷)</small>	雙色肉茸 <small>絞肉、蔬菜(炒)</small>	什錦鮮瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	仙草綜合圓 <small>仙草、QQ 圓</small>	水果	5.5	2.5	2	2.6	740	202
4	四	DIY 南洋叻沙 海鮮湯麵 <small>(請帶碗盛裝)</small> <small>※麵條、蔬菜</small>	海鮮總匯 <small>※白蝦 X1、※魷魚圈 X2、※魚丸、 ※魚輪(煮)</small>	綜合滷味 <small>海帶結、※油豆腐、蔬菜(滷)</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	南洋叻沙湯 <small>蔬菜、檸檬葉、南薑、香茅</small>		5.2	2.5	2	2.6	719	263
5	五	小米飯 <small>白米、小米</small>	★韓式炸雞 X1 <small>雞肉(炸)</small>	豬肉豆腐煲 <small>豬肉、※豆腐、蔬菜(煮)</small>	雙色芽菜 <small>豆芽菜、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	竹筍湯 <small>竹筍、蔬菜</small>		5.8	2.5	2	2.5	756	268
8	一	麥片飯 <small>白米、※麥片</small>	★鹽酥魚排 X1 <small>※魚排(炸)</small>	茄汁豬肉 <small>豬肉、番茄、蔬菜(炒)</small>	鮮菇燉煮 <small>鮮菇、蘆筍、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	黑糖地瓜甜湯 <small>地瓜、黑糖</small>		5.8	2.5	2	3	779	203
9	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	日式咖哩雞 <small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)</small>	虱目魚輪 X1 <small>※虱目魚輪(煮)</small>	和風筑前煮 <small>竹筍、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>※豆腐、蔬菜、味噌</small>	水果	5.8	2.5	2	2.5	756	268
11	四	嘉義雞肉飯 <small>白米、雞肉</small>	鐵路豬排 X1 <small>※豬排(滷)</small>	鮮蔬燴肉絲 <small>肉絲、蔬菜(炒)</small>	香菇花椰 <small>香菇、花椰菜(炒)</small>	有機蔬菜	香芹蘿蔔湯 <small>蘿蔔、蔬菜</small>	履歷豆漿	5.2	2.5	2	2.8	728	204
12	五	白米飯 <small>白米</small>	蜜汁雞肉 <small>雞肉、地瓜、蔬菜(煮)</small>	京醬肉片 <small>豬肉、蔬菜(炒)</small>	乾煸豆段 <small>※豆干、敏豆(炒)</small>	蔬菜	蔬菜排骨湯 <small>蔬菜、小排</small>		5.2	2.5	2	3	737	272
15	一	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	★糖醋魚 <small>※魚肉、蔬菜(過油-煮)</small>	蔥香炒蛋 <small>※蛋、蔥、蔬菜(炒)</small>	泡菜年糕 <small>白菜、蔬菜、年糕(炒)</small>	有機蔬菜	綠豆麥片 <small>綠豆、※麥片</small>		5.5	2.5	2	2.8	749	261
16	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	鐵板燒豬 <small>豬肉、※油豆腐、蔬菜(煮)</small>	鹽燒雞肉 <small>雞肉、蔬菜(炒)</small>	彩燴三絲 <small>木耳、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	香菇雞湯 <small>雞肉、香菇、蔬菜</small>	水果	5.8	2.5	2	2.8	770	220
18	四	番茄肉醬 義大利麵 <small>蔬菜、番茄、絞肉、※麵</small>	義式香烤雞排 X1 <small>雞排(油烤)</small>	★薯條 X5 <small>※薯條(炸)</small>	翠炒花椰 <small>花椰菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	玉米湯 <small>玉米、蔬菜</small>		5.8	2.5	2	3	779	206
19	五	胚芽飯 <small>白米、※胚芽米</small>	招牌豬腳 <small>豬肉、豬腳、蔬菜(滷)</small>	烤花枝捲 X1 <small>※花枝捲(烤)</small>	玉筍豆腐 <small>玉米筍、※豆腐、蔬菜(煮)</small>	蔬菜	麵線羹 <small>※麵線、蔬菜</small>		5.5	2.5	2	3	758	264
22	一	芝麻飯 <small>白米、※黑芝麻</small>	和風豬排 X1 <small>豬排(滷)</small>	蔥燒菇菇雞 <small>雞肉、鮮菇、蔬菜(炒)</small>	蔬菜金平燒 <small>牛蒡、紅蘿蔔、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 <small>※豆腐、蔬菜、※柴魚</small>		6	2.5	2	2.5	770	201
23	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	安東燉雞 <small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)</small>	鮮鮭肉片 <small>豬肉、※鮭魚、※豆干、蔬菜(炒)</small>	芝香拌菜 <small>豆芽菜、蔬菜、※芝麻</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>番茄、蔬菜</small>	水果	5.2	2.5	2	3	737	268
25	四	DIY 肉燥拌麵 <small>※麵條、蔬菜</small>	★卡啦雞柳 X2 <small>※雞柳條(炸)</small>	肉燥豆干 <small>豬絞肉、※豆干、蔬菜(炒)</small>	清炒時瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔、排骨</small>		5.2	2.5	2	3	737	276
26	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	南洋咖哩豬 <small>豬肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)</small>	★麥克雞塊 X2 <small>※麥克雞塊(炸)</small>	彩蔬豆段 <small>敏豆、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	摩摩喳喳 <small>芋頭、地瓜、西谷米、※椰奶</small>		5.2	2.5	2	2.5	714	243
29	一	三穀飯 <small>白米、※三穀米</small>	◆紐澳良魚 <small>※魚肉、※豆腐、蔬菜(煮)</small>	沙嗲雞肉 <small>雞肉、蔬菜(炒)</small>	什錦鮮菇 <small>鮮菇、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 <small>玉米、蔬菜</small>		5.2	2.5	2	3	737	268
30	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	乾燒雞肉 <small>雞肉、地瓜、蔬菜(燒)</small>	★椒鹽花枝丸 X2 <small>※花枝丸(炸)</small>	清炒花椰 <small>花椰菜(炒)</small>	有機蔬菜	海芽蔬菜湯 <small>海帶芽、蔬菜</small>	水果	5.5	2.5	2	2.5	735	208

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 (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	魚及海鮮	肉	豬 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	4次	5次	8次	18次	0次	3次	1次	7次	4次	