



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 10 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	金錢 總額 每種 類 額 份	正 主 食 肉 類 份	蔬 菜 份	油 脂 份	水 果 份	熱量 /大 卡	
1	三	白米飯 白米	★脆皮雞柳條 X2 雞柳條(炸)	鮮蔬魚丸 X1 ※魚丸、紅蘿蔔、香姑(煮)	金沙豆腐煲 ※豆腐、洋蔥、※毛豆、紅蘿蔔(煮)	蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	5	2.5	2	2.9		718	
2	四	芝麻飯 白米、※芝麻	黑胡椒肉片 肉片、豆芽菜、蔬菜(炒)	鮮瓜雞丁 雞丁、鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜粉絲 粉絲、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	黑糖地瓜圓 黑糖、地瓜、地瓜圓	5.5	2.5	2	2.9		753	
3	五	義大利麵 ※螺旋麵	迷迭香雞排 X1 雞排(油)	義式肉醬 絞肉、玉米、蕃茄、蔬菜(煮)	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	南瓜洋芋湯 南瓜、馬鈴薯	水果 5.8	2.5	1.5	3	1	826	
6	一	中秋節快樂												
7	二	有機白米飯 有機白米	咖哩豬肉 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(燒)	★麥香雞堡排 X1 ※雞堡(炸)	白菜滷 白菜、蔬菜、※蝦皮、※豆皮(炒)	有機 蔬菜	冬瓜糖西米露 西谷米、冬瓜糖	5.5	2.5	2	2.9		753	
8	三	白米飯 白米	紅燒魚 ※魚肉、※豆腐、蔬菜(燒)	肉燥滷蛋 X1 絞肉、洋蔥、※蛋(油)	木耳高麗 木耳、高麗菜(炒)	蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜、雞丁	5	2.5	2	2.8		714	
9	四	香鬆拌飯 白米、※香鬆	和風豬排 X1 ※豬排(油)	玉米雞肉 玉米、雞肉、※毛豆(炒)	柴魚大根燒 香菇、蘿蔔、※柴魚(炒)	有機 蔬菜	豚骨味噌湯 豬肉、馬鈴薯、洋蔥	水果 5.2	2.5	2	2.9	1	792	
10	五	雙十節快樂												
13	一	芝麻飯 白米、※芝麻	糖醋排骨 豬肉、蔬菜(煮)	蔬菜雞丁 雞丁、蔬菜(炒)	鮮蔬炒菇 鮮菇、蔬菜(燴)	有機 蔬菜	仙草 QQ 圓 仙草、QQ 圓	5.5	2.5	2	2.9		753	
14	二	有機白米飯 有機白米	牛肝菌風味 奶香燒雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉(炒)	番茄炒蛋 番茄、※蛋(炒)	蔬菜豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	鮮蔬小排湯 蔬菜、小排	5.1	2.5	1.7	2.8		713	
15	三	白米飯 白米	乾燒豬排 X1 豬排(燒)	鮑菇炒雞 雞丁、杏鮑菇、蔬菜(炒)	炒白菜 白菜、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、※豆腐	水果 5	2.5	2	2.8	1	774	
16	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	◆★鹽酥魚 X3 ※魚肉(炸)	甜蔥燒肉 洋蔥、豬肉、蔬菜(炒)	香拌芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹菜、蘿蔔	5	2.5	2.1	2.9		721	
17	五	燕麥飯 白米、※燕麥	地瓜燒雞 雞肉、地瓜、※毛豆(煮)	鐵板豬柳 豬肉、金針菇、※豆干、蔬菜(炒)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、蔬菜	5.5	2.5	2	2.8		749	
20	一	義大利麵 ※螺旋麵	五香雞排 X1 雞排(油)	奶香鮮蔬雞 洋蔥、玉米、※奶粉、雞絞肉(煮)	香菇花椰菜 花椰菜、香菇(炒)	有機 蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	5.5	2.5	2	3		758	
21	二	有機白米飯 有機白米	瓜仔肉醬 絞肉、蔬菜、※豆干(煮)	翅小腿 X2 翅小腿(油)	鮮瓜雙色 鮮瓜、有機菇、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	蔬菜丸子湯 ※素脆丸、蔬菜	水果 5	2.5	2	2.8	1	774	
22	三	白米飯 白米	三杯雞 雞肉、米血、蔬菜(煮)	菇菇炒蛋 ※蛋、鮮菇、※豆腐(炒)	蒜香海帶 海帶、蒜(炒)	蔬菜	洋芋小排湯 馬鈴薯、小排	5.3	2.5	2	2.8		735	
23	四	糙米飯 白米、糙米	BBQ 燒肉 肉片、蔬菜(燒)	韓式年糕雞 蔬菜、年糕、雞肉(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片	5.5	2.5	2	2.9		753	
24	五	光復節快樂												
27	一	麥片飯 白米、※麥片	和風燒肉 豬肉、蔬菜(炒)	田園雞茸炒蛋 玉米、雞絞肉、蔬菜、※蛋(炒)	金菇扁蒲 金針菇、扁蒲、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、洋蔥、※柴魚	水果 5.2	2.5	2	2.8	1	788	
28	二	有機白米飯 有機白米	蠔油香菇雞 雞肉、香菇、蔬菜(煮)	客家小炒 ※豆干、肉絲、蔬菜(炒)	豆薯雙色 豆薯、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜	5.5	2.5	1.8	2.8		744	
29	三	白米飯 白米	照燒薄肉片 豬肉、洋蔥、蔬菜、※柴魚(炒)	★麥克雞塊 X3 ※麥克雞塊(炸)	黑胡椒芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	蔬菜	元氣雞湯 雞肉、蔬菜	5	2.5	2	2.9		718	
30	四	芝麻飯 白米、※芝麻	卡菲醬燒魚 ※魚丁、馬鈴薯、蔬菜(煮)	鮮菇肉片 鮮菇、肉片、蔬菜(炒)	蔬菜冬粉 蔬菜、冬粉(炒)	有機 蔬菜	海芽蔬菜湯 海帶芽、蔬菜	豆漿 5.3	3.3	1.8	2.8		806	
31	五	糙米飯 白米、糙米	酸甜風味雞 雞肉、蔬菜(炒)	關東佃煮 蘿蔔、玉米段、※甜不辣(煮)	鮮瓜燒蔬菜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	榨菜三絲湯 榨菜、蔬菜	5.1	2.5	2.1	2.9		729	

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!! ◆表示 3 章 1Q 生鮮魚
 屢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 (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 筋製品	魚及海 鮮	肉 豬 肉	生 雞 肉	鮮 食 材	調 理 食 品	加 工 食 品	魚 肉 類	其 他	油 炸 品	甜 湯	
0次	3次	10次	9次	20次	0次	3次	4次	4次	4次	4次	