



# 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2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	全蛋類 種類/份	全蛋類 含有卵 白	蔬菜 /份	油脂 /份	水果 /份	熱量 /大卡
23	一	糙米飯 白米、糙米	★乾燒雞丁 雞肉(帶骨)、蔬菜(過油-燒)	香菇肉燥 絞肉、香菇、※豆干(炒)	滷白菜 白菜、蔬菜(滷)	有機蔬菜	綜合燒仙草 仙草、QQ圓	5.5	2.5	2	3		758
24	二	有機白米飯 有機白米	蜜汁肉片 肉片、蔬菜(炒)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、蔬菜(炒)	鮮菇高麗 高麗菜、紅蘿蔔、有機菇(炒)	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 海芽、蔬菜	5.3	2.5	2	2.9		739
25	三	白米飯 白飯	香滷翅小腿 X2 翅小腿(帶骨)(滷)	關東煮 蔬菜、※油豆腐、※甜不辣(燒)	木耳鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔、木耳(煮)	蔬菜	香菇雞湯 雞丁(帶骨)、香菇、蔬菜	5	2.5	2	2.8		714
26	四	義大利 番茄肉醬麵 ※麵、蔬菜、番茄、玉米、 絞肉	蒜香骰子豬 豬肉、蔬菜(燒)	奶香饅頭 X2 ※饅頭(蒸)	玉筍花椰 玉米筍、花椰菜(炒)	有機蔬菜	歐風蔬菜湯 番茄、蔬菜	5.5	2.5	2	3	1	818

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，不適合同體質食用，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	筋	製	品	魚	及	海	肉	鮮	肉	鮮	食	材	調	理	食	品	加	工	魚	肉	類	其	他	其	他	油	炸	品	甜	湯								
0	次			0	次		2	次	2	次	4	次	0	次	1	次	1	次	1	次	1	次	1	次	1	次	1	次	1	次	1	次	1	次	1	次					

## 如何選購雞蛋

盒裝蛋跟散裝蛋比起來，可是有經過簡單的清潔打理，還住進了舒適的小盒子裡呢！  
那要怎麼看出這顆雞蛋的新鮮程度，還有保存的小秘密呢？  
其實只要仔細觀察蛋盒上的標章與標示，就能像偵探一樣破解雞蛋身上的小秘密啦～



### 盒裝蛋

注意雞蛋蛋盒上的保存期限與相關檢驗標章。  
(例如：三章一Q、動物福利、有機雞蛋標示.....等)，  
以及蛋盒上標示的來源牧場、產地資訊、洗選與否，  
幫助我們安心挑選好蛋，了解它從何來！



你曾經仔細觀察過洗選蛋上面印著的神奇代碼嗎？  
這些小小的數字與符號，究竟又代表著哪些重要的意義呢？  
讓我們一起來一一解碼，破解隱藏在蛋蛋身上的秘密代碼吧！



### 蛋殼溯源碼噴印

畜牧場溯源編號

洗選工廠編碼

包裝日期

生產方式代號

- B 平飼
- F 放牧
- O 有機
- C 一般籠飼
- E 豐富化籠飼



### 洗選蛋

看蛋殼上的溯源噴印可以得知：  
日期標示、生產方式代碼，  
以及來源農場等等完整訊息！

