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

115 年 11 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		全穀雜糧/份	豆魚蛋肉/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大一
2	一	燕麥飯 白米、※燕麥	★鹽酥雞 X3 雞丁(帶骨)(炸)	蒸 蛋 ※蛋(蒸)	什錦蔬菜 蔬菜、玉米筍、彩椒(炒)	有機蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜、豬排骨(帶骨)		5	2.5	2	2.9	718
3	二	有機白米飯 有機白米	打拋豬肉 豬肉、蕃茄、蔬菜(炒)	鮮蔬燒雞 雞丁(帶骨)、蔬菜(炒)	紅絲白菜 白菜、蔬菜(油)	有機蔬菜	冬瓜西米露 冬瓜糖、西谷米		5.5	2.5	2	2.8	749
4	三	白米飯 白米	咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	玉米雞蓉 ※雞絞肉、※玉米(炒)	炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	日式豆腐湯 蔬菜、※豆腐		5.4	2.5	2	2.8	742
5	四	糙米飯 白米、糙米	三杯雞 雞丁(帶骨)、洋蔥、九層塔、薑(炒)	肉燥炒蛋 ※蛋、蔬菜、※毛豆、豬絞肉(炒)	豆芽三色 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉絲、蔬菜		5.3	2.5	2	2.9	739
6	五	野菇白醬義大利麵 ※麵、鮮菇、蔬菜、※奶粉	【精選】香滷豬排 X1 豬排(帶骨)(生重約 65~80g)(油)	豆沙包 X1 ※豆沙包(蒸)	蒜香花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯		5.5	2.5	2	3	758
9	一	芝麻飯 白米、※芝麻	蔥鹽燒豬 豬肉、洋蔥、青蔥(燒)	鮑菇燒雞 雞丁(帶骨)、有機杏鮑菇、蔬菜(炒)	螞蟻上樹 冬粉、豬絞肉、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、※豆腐		5.5	2.5	2	2.9	753
10	二	有機白米飯 有機白米	牛肝菌風味奶香燒雞 雞肉(帶骨)、馬鈴薯、洋蔥、※毛豆、※奶粉(炒)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	豆皮白菜 白菜、蔬菜、※豆皮(油)	有機蔬菜	玉米小排湯 玉米、蔬菜、豬小排(帶骨)		5.3	2.5	2	2.9	739
11	三	白米飯 白米	乾燒豬腳 豬肉、豬腳(帶骨)、蔬菜(燒)	茄汁嫩雞 雞肉(帶骨)、蔬菜(煮)	木耳高麗 高麗菜、木耳、蔬菜(炒)	蔬菜	黑糖地瓜湯 地瓜、地瓜圓		5.5	2.5	2	2.9	753
12	四	糙米飯 白米、糙米	【精選】蒲燒魚排 X1 ※鯛魚(生重 80g)(蒸烤)	豆干雞肉 雞肉(帶骨)、※豆干、蔬菜(炒)	香菇蘿蔔 蘿蔔、香菇(煮)	有機蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜、雞丁(帶骨)		5	2.5	2	2.9	718
13	五	DIY 味噌拉麵 (請帶碗盛裝) ※麵條、豆芽	★脆皮雞丁 X3 ※雞丁(帶骨)(炸)	玉米肉末 玉米、豬絞肉(炒)	五香滷蛋 X1 ※蛋(油)	蔬菜	豚骨味噌湯 豬肉、馬鈴薯、洋蔥		5.3	2.5	2	2.8	735
16	一	小米飯 白米、小米	咖哩雞 雞肉(帶骨)、馬鈴薯、蔬菜(煮)	野菜豬肉燒 豬肉、蔬菜(煮)	什錦大瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	鮮菇蘿蔔湯 香菇、蘿蔔		5.3	2.5	2	2.9	739
17	二	有機白米飯 有機白米	瓜仔肉燥 豬肉、※豆干、脆瓜(油)	蒸 蛋 ※蛋(蒸)	雙色白菜 白菜、紅蘿蔔、木耳(油)	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜、香菇、雞丁(帶骨)		5	2.5	2	3	723
18	三	白米飯 白米	香料燒雞肉 雞肉(帶骨)、蔬菜(燒)	韓式馬鈴薯燉肉 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(油)	芝香拌菜 豆芽、蔬菜、※芝麻(炒)	蔬菜	韓風豆腐湯 ※豆腐、蔬菜		5.3	2.5	2	2.9	739
19	四	嘉義雞絲飯 白米、雞肉	【精選】★炸豬排 X1 ※豬排(帶骨)(生重約 65~80g)(炸)	雞汁豆干 ※豆干、雞絞肉、洋蔥(煮)	菇菇蔬菜燒 香菇、金針菇、敏豆(炒)	有機蔬菜	仙草 QQ 圓 仙草、QQ 圓		5.5	2.5	2	3	758
20	五	糙米飯 白米、糙米	蒜泥白肉 豬肉片、薑、蒜(煮)	田園炒蛋 ※蛋、玉米、※毛豆(炒)	清炒甘藍 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍細絲、豬肉絲		5.3	2.5	2	2.8	735
23	一	西西里肉醬義大利麵 ※麵、蕃茄、絞肉、玉米、蔬菜	【精選】義式雞腿 X1 雞腿(帶骨)(生重 120g)(油)	烤地瓜 X1 地瓜(烤)	西式彩蔬 甜椒、花椰菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、洋蔥、蔬菜		5.5	2.5	2	3	758
24	二	有機白米飯 有機白米	★炸豬柳條 X4 豬肉(炸)	紅絲炒蛋 ※蛋、紅蘿蔔(炒)	金莎豆腐煲 ※豆腐、洋蔥、※毛豆、南瓜(煮)	有機蔬菜	玉米湯 玉米、蔬菜	豆漿	5.3	3	1.5	3	769
25	三	白米飯 白米	起司馬鈴薯雞 雞肉(帶骨)、馬鈴薯、※起司、蔬菜(炒)	咖哩魚 ※魚肉(鮭魚)、蔬菜、※豆腐(煮)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、豬排骨(帶骨)		5.3	2.5	2	2.9	739
26	四	糙米飯 白米、糙米	無錫排骨 豬肉丁、豬小排(帶骨)、蔬菜(炒)	綜合滷味 ※豆干、蔬菜、※甜不辣(滷)	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片		5.5	2.5	2	2.9	753
27	五	麥片飯 白米、※麥片	古早味燉肉 豬肉、蔬菜、梅乾菜(滷)	茄汁雞肉 雞肉(帶骨)、馬鈴薯、鮮菇(燴)	豆皮白菜 白菜、蔬菜、※豆皮(油)	蔬菜	柴魚豆腐湯 ※豆腐、※柴魚、洋蔥		5.3	2.5	2	2.9	739
30	一	小米飯 白米、小米	泡菜燒雞 雞肉(帶骨)、白菜、洋蔥、紅蘿蔔(炒)	鐵板豬柳 豬柳、豆芽菜、青蔥(炒)	炒花椰菜 花椰菜(炒)	有機蔬菜	和風味噌湯 蔬菜、※豆腐		5	2.5	2	3	723

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!!
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(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	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	1次	11次	8次	20次	0次		3次	1次	4次	4次	

