



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 興 雅 國 小

| 日期 | 週 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 湯品 | 全館 飲料 額/份 | 豆漿 豆漿 額/份 | 蔬 食 類 額/份 | 油 炸 品 額/份 | 脂 肪 量 大卡 | 鈣質 mg | |
|----|---|--|--|--|-----------------|--------------------------------------|---------------------------|-----------------|--------------------|--------------------|-------------------|----------|-----|
| 1 | 三 | 白米飯 白米 | ◆★脆皮雞柳條 X2 ※雞柳條(炸)(過敏原: 麥質) | 金莎豆腐煲 ※豆腐、洋蔥、※毛豆、紅蘿蔔(煮) (過敏原: 豆製品) | 蔬菜 | 番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜 | 5 | 2.5 | 2 | 2.9 | 718 | 313 | |
| 2 | 四 | 芝麻飯 白米、※芝麻(過敏原: 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) | 有機 蔬菜 | △黑糖地瓜圓 黑糖、地瓜、地瓜圓 | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.9 | 753 | 277 | |
| 3 | 五 | 義式肉醬 義大利麵 ※麵、絞肉、玉米、蕃茄 (過敏原: 麥質) | ◆迷迭香雞排 X1 雞排(油) | 紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒) | 蔬菜 | 南瓜洋芋湯 南瓜、馬鈴薯 | 5.5 | 2.5 | 2 | 3 | 758 | 245 | |
| 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)(過敏原: 奶製品) | ★麥香雞堡排 X1 ※雞堡(大成)(過敏原: 麥質)(炸) | 有機 蔬菜 | △冬瓜糖西米露 西谷米、冬瓜糖 | 水果 乳品 (過敏原: 奶製品) | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.9 | 753 | 262 |
| 8 | 三 | 白米飯 白米 | ◆紅燒魚 ※魚肉、※豆腐、蔬菜(燒) (過敏原: 豆製品、海鮮) | 肉燥滷蛋 X1 絞肉、洋蔥、※蛋(油) (過敏原: 蛋) | 蔬菜 | 蔬菜雞湯 蔬菜、雞丁 | 5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 714 | 272 | |
| 9 | 四 | 日式拌麵 ※麵條、蔬菜(過敏原: 麥質) | ◆和風豬排 X1 ※豬排(油)(過敏原: 麥質) | 柴魚大根燒 香菇、蘿蔔、※柴魚(炒)(過敏原: 海鮮) | 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 | 732 | 247 |
| 10 | 五 | 雙十節 快樂 | | | | | | | | | | | |
| 13 | 一 | 芝麻飯 白米、※芝麻(過敏原: 芝麻) | ◆糖醋排骨 豬肉、蔬菜(煮) | 蔬菜雞丁 雞丁、蔬菜(炒) | 有機 蔬菜 | △仙草 QQ 圓 仙草、QQ 圓 | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.9 | 753 | 293 | |
| 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) (過敏原: 奶製品) | 番茄炒蛋 番茄、※蛋(炒)(過敏原: 蛋) | 有機 蔬菜 | 鮮蔬小排湯 蔬菜、小排 | 水果 乳品 (過敏原: 奶製品) | 5.1 | 2.5 | 2 | 2.8 | 721 | 302 |
| 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) | 蔬菜 | 海芽豆腐湯 海帶芽、※豆腐(過敏原: 豆製品) | 5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 714 | 281 | |
| 16 | 四 | 嘉義雞肉飯 白米、雞肉 | ◆★鹽酥魚 X3 (生鮮)※魚肉(炸)(過敏原: 海鮮) | 甜蔥燒肉 洋蔥、豬肉、蔬菜(炒) | 有機 蔬菜 | 芹香蘿蔔湯 芹菜、蘿蔔 | 水果 | 5 | 2.5 | 2 | 2.9 | 718 | 234 |
| 17 | 五 | 燕麥飯 白米、※燕麥(過敏原: 麥質) | ◆地瓜燒雞 雞肉、地瓜、※毛豆(煮)(過敏原: 豆製品) | 鐵板豬柳 豬肉、金針菇、※豆干、蔬菜(炒) (過敏原: 豆製品) | 蔬菜 | 第一麵線羹 ※麵線、蔬菜(過敏原: 麥質) | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 749 | 275 | |
| 20 | 一 | 奶香鮮蔬 義大利麵 ※麵、洋蔥、玉米、蔬菜、※ 奶粉(過敏原: 麥質、奶製品) | ◆五香雞排 X1 雞排(油) | 肉絲花椰菜 肉絲、花椰菜(炒) | 有機 蔬菜 | 番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜 | 5 | 2.5 | 2 | 3 | 722 | 242 | |
| 21 | 二 | 有機白米飯 有機白米 | ◆瓜仔肉醬 絞肉、蔬菜、※豆干(煮)(過敏原: 豆製品) | 翅小腿 X2 翅小腿(油) | 有機 金針菇 蔬菜 | 蔬菜丸子湯 ※素丸子、蔬菜(過敏原: 麥質) | 水果 乳品 (過敏原: 奶製品) | 5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 714 | 303 |
| 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) (過敏原: 蛋、豆製品) | 蔬菜 | 洋芋小排湯 馬鈴薯、小排 | 5.3 | 2.5 | 2 | 2.8 | 735 | 251 | |
| 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) | 有機 蔬菜 | △綠豆麥片 綠豆、※麥片(過敏原: 麥質) | 水果 | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.9 | 753 | 295 |
| 24 | 五 | 光復節 快樂 | | | | | | | | | | | |
| 27 | 一 | 麥片飯 白米、※麥片(過敏原: 麥質) | ◆和風燒肉 豬肉、蔬菜(炒) | 田園雞茸炒蛋 玉米、雞絞肉、蔬菜、※蛋(炒) (過敏原: 蛋) | 有機 蔬菜 | 味噌豆腐湯 ※豆腐、洋蔥、※柴魚 (過敏原: 海鮮、豆製品) | 豆漿 | 5.2 | 2.5 | 2 | 2.8 | 728 | 234 |
| 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)(過敏原: 豆製品) | 有機 蔬菜 | 南瓜湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜 | 水果 乳品 (過敏原: 奶製品) | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 749 | 275 |
| 29 | 三 | 白米飯 白米 | ◆照燒薄肉片 豬肉、洋蔥、蔬菜、※柴魚(炒)(過敏原: 海鮮) | ★麥克雞塊 X3 ※麥克雞塊(炸)(過敏原: 麥質) | 蔬菜 | 元氣雞湯 雞肉、蔬菜 | 5 | 2.5 | 2 | 2.9 | 718 | 261 | |
| 30 | 四 | 芝麻飯 白米、※芝麻(過敏原: 芝麻) | ◆卡菲醬燒魚 ※魚丁、馬鈴薯、蔬菜(煮)(過敏原: 海鮮) | 鮮菇肉片 鮮菇、肉片、蔬菜(炒) | 有機 蔬菜 | 海芽蔬菜湯 海帶芽、蔬菜 | 水果 | 5.3 | 2.5 | 2 | 2.9 | 739 | 264 |
| 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) (過敏原: 海鮮) | 蔬菜 | 榨菜三絲湯 榨菜、蔬菜 | 5.1 | 2.5 | 2 | 2.9 | 725 | 275 | |

本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麥質之穀物、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 食 類 型 | 種 類 類 別 | (次 / 月) | 主 食 材 料 | 特 性 分 析 | (次 / 月) | 副 食 材 料 | 分 析 | (次 / 月) | 其 他 分 析 | (次 / 月) |
|----------------------------|------------------|-----------|------------------|------------------|--------------------|------------------|------------------|-------------|------------------|-------------|
| 豆 類 及 豆 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 |
| 0次 | 3次 | 10次 | 9次 | 20次 | 0次 | 3次 | 0次 | 0次 | 0次 | 4次 |