



# 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		全穀雜糧類/份	豆魚肉蛋類/份	蔬菜類/份	油脂類/份	熱量/大卡	鈣質/毫克
1	三	白米飯 白米	◆★脆皮雞柳條 X2 ※雞柳條(炸)(過敏原:麵質)	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	水果	5.5	2.5	2	2.9	753	277
3	五	義式肉醬 義大利麵 ※鮑、絞肉、玉米、蕃茄 (過敏原:麵質)	◆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:麵質)(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:麵質)	◆和風豬排 X1 ※豬排(油)(過敏原:麵質)	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:麵質)	◆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:麵質)		5.5	2.5	2	2.8	749	275
20	一	奶香鮮蔬 義大利麵 ※鮑、洋蔥、玉米、蔬菜、※奶粉(過敏原:麵質、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 ※素脆丸、蔬菜(過敏原:麵質)	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:麵質)	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:麵質)	◆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:麵質)	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、麵質之穀物、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	0次	◆生鮮食材調理食品	加工類食品	油炸品
魚及海鮮	3次		魚肉類	△甜湯
肉類	10次		其	4次
豬		20次	0次	
肉	9次		3次	4次
雞			0次	
肉				