



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 興雅國小

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	全穀類 種類/份	全蛋 蛋黃/份	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、蔬菜(過油-燒)	香菇肉燥 絞肉、香菇、※豆干(炒) (過敏原:豆製品)	有機 蔬菜	△綜合燒仙草 仙草、QQ圓	5.5	2.5	1.5	2.5		723
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) (過敏原:蛋)	有機菇 有機 蔬菜	味噌蔬菜湯 海芽、蔬菜	5.2	2.5	1.6	2.5	1	764
25	三	白米飯 白飯	香滷雞翅 X1 雞翅(油)	關東煮 蔬菜、※油豆腐、※甜不辣(燒) (過敏原:豆製品、海鮮製品)	蔬菜	香菇雞湯 雞丁、香菇、蔬菜	5	2.5	1.6	2.5		690
26	四	義大利 番茄肉醬麵 ※麵、蔬菜、番茄、玉米、絞肉 (過敏原:麩質)	蒜香骰子豬 豬肉、蔬菜(燒)	豆沙包 X1 豆沙包(蒸) (過敏原:麩質)	有機 蔬菜	歐風蔬菜湯 番茄、蔬菜	5.5	2.3	1.5	2.5	1	773

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。

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 筋製 麵	魚及 海	肉 鮮	豬 肉	肉 鮮	生 鮮	食 材	調 理	加 工	肉 類	其 他	油 炸	甜 湯	
0次	0次	2次	2次	4次	0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

洗選工廠編號

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！





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 素食-興雅國小

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	全蛋/份	肉/魚/蛋/奶/豆/奶類/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡
23	一	糙米飯 白米、糙米	芹香豆皮 ※豆皮、芹菜(煮)	香菇素肉燥 ※素絞肉、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	2.8	749
24	二	有機白米飯 有機白米	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、蔬菜(炒)	紅絲高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 海芽、蔬菜	5.3	2.5	2	3	744
25	三	白米飯 白米	麻油山藥煮 ※角螺、馬鈴薯、山藥(煮)	關東煮 蔬菜、※油豆腐、※素料(燒)	木耳鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔、木耳(煮)	蔬菜	香菇蔬菜湯 香菇、蔬菜	5.4	2.5	2	3	751
26	四	番茄義大利麵 ※義大利麵、蔬菜、番茄、玉米	燒豆腸 X1 ※豆腸(燒)	★炸薯條 X5 ※薯條(炸)	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	758

本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麩質之穀物、大豆及其製品，不適合過敏體質食用，使用非基因改造豆製品。

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！

