



# 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 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 | 豆魚蛋肉類/份           | 蔬菜類/份 | 海陸類/份 | 熱量/大卡 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------|------|-----------------------------|-----------------|---------|-------------------|-------|-------|-------|
| 1                                                                                                                                                                                            | 四 | 芝麻飯<br>白米、※芝麻(過敏原:芝麻)                   | 咖哩豬肉<br>豬肉、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔(燒)                           | 爆炒豆干雞<br>雞肉、※豆干、蔬菜(炒)<br>(過敏原:豆製品)           | 有機蔬菜 | 鮮瓜蔬菜湯<br>鮮瓜、蔬菜              |                 | 4.7     | 2.5               | 1.5   | 2.5   | 753   |
| 2                                                                                                                                                                                            | 五 | 糙米飯<br>白米、糙米                            | ★脆皮雞柳條 X2<br>※雞柳條(炸)                               | 關東佃煮<br>蘿蔔、玉米段、※甜不辣(立品)(煮)(過敏原:海鮮)           | 蔬菜   | 豚骨味噌湯<br>豬肉、馬鈴薯、洋蔥          | TAP 豆漿(過敏原:豆製品) | 4.7     | 2.5               | 1.5   | 2.6   | 737   |
| 5                                                                                                                                                                                            | 一 | 燕麥飯<br>白米、※燕麥(過敏原:麩質)                   | 糖醋排骨<br>豬肉、年糕、洋蔥(煮)                                | 雞絲蔬菜<br>雞肉絲、豆芽菜、紅蘿蔔(炒)                       | 有機蔬菜 | 番茄蔬菜湯<br>番茄、蔬菜              |                 | 4.7     | 2.5               | 1.5   | 2.5   | 737   |
| 6                                                                                                                                                                                            | 二 | 有機白米飯<br>有機白米                           | 黑胡椒肉片<br>豬肉片、蔬菜(炒)                                 | 番茄炒蛋<br>番茄、※蛋(炒)(過敏原:蛋)                      | 有機蔬菜 | 味噌豆腐湯<br>※豆腐、白菜(過敏原:豆製品)    | 水果              | 4.7     | 2.5               | 1.5   | 2.5   | 728   |
| 7                                                                                                                                                                                            | 三 | 白米飯<br>白米                               | 卡菲醬燒魚<br>※魚丁(鮭魚)、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔(煮)(過敏原:海鮮)             | 鮮瓜雞丁<br>雞丁、鮮瓜、金針菇(炒)                         | 蔬菜   | 黑糖珍珠<br>粉圓、黑糖               |                 | 5.5     | 2.5               | 1.5   | 2.5   | 753   |
| 8                                                                                                                                                                                            | 四 | 義式肉醬<br>義大利麵<br>※麵、絞肉、玉米、蕃茄             | 【精選】無骨雞腿排 X1<br>無骨雞腿排(滷)                           | ★可樂餅 X1<br>※玉米餅(強匠)(炸)                       | 有機蔬菜 | 南瓜洋芋湯<br>南瓜、馬鈴薯             |                 | 5.5     | 2.5               | 1.5   | 2.8   | 758   |
| 9                                                                                                                                                                                            | 五 | 雙                                       | 十                                                  | 節                                            | 快    | 樂                           |                 |         |                   |       |       |       |
| 12                                                                                                                                                                                           | 一 | 芝麻飯<br>白米、※芝麻(過敏原:芝麻)                   | 牛肝菌風味奶香燒雞<br>雞肉、馬鈴薯、洋蔥、※毛豆、※奶粉(炒)<br>(過敏原:豆製品、奶製品) | 紅絲炒蛋<br>※蛋、紅蘿蔔、有機金針菇(炒)<br>(過敏原:蛋)           | 有機蔬菜 | 芹香蘿蔔湯<br>芹菜、蘿蔔              |                 | 4.7     | 2.5               | 1.5   | 2.5   | 753   |
| 13                                                                                                                                                                                           | 二 | 有機白米飯<br>有機白米                           | 瓜仔肉醬<br>豬絞肉、脆瓜、※豆干(煮)(過敏原:豆製品)                     | ◎★麥克雞塊 X3<br>※麥克雞塊(大成)(炸)(過敏原:麩質)            | 有機蔬菜 | 鮮蔬雞湯<br>蔬菜、雞丁               | 水果              | 4.5     | 2.6               | 1.5   | 2.7   | 723   |
| 14                                                                                                                                                                                           | 三 | 白米飯<br>白米                               | 乾燒豬肉<br>豬肉、蔬菜(燒)                                   | 玉筍炒雞<br>雞丁、玉米筍、蔬菜(炒)                         | 蔬菜   | △綠豆麥片<br>綠豆、※麥片(過敏原:麩質)     |                 | 5.5     | 2.5               | 1.5   | 2.5   | 753   |
| 15                                                                                                                                                                                           | 四 | 嘉義雞肉飯<br>白米、雞肉                          | 【精選】★香酥魚排 X1<br>※旗魚(炸)(過敏原:麩質、海鮮)                  | 馬鈴薯燒肉<br>豬肉、馬鈴薯、香菇(炒)                        | 有機蔬菜 | 蔬菜豆腐湯<br>蔬菜、※豆腐(過敏原:豆製品)    |                 | 4.8     | 2.5               | 1.5   | 2.8   | 737   |
| 16                                                                                                                                                                                           | 五 | 糙米飯<br>白米、糙米                            | 地瓜燒雞<br>雞肉、地瓜、※毛豆(煮)(過敏原:豆製品)                      | 鐵板豬柳<br>豬肉、金針菇、※豆干、紅蘿蔔(炒)<br>(過敏原:豆製品)       | 蔬菜   | 蔬菜魚丸湯<br>※魚丸(冠霖)、蔬菜(過敏原:海鮮) |                 | 4.7     | 2.7               | 1.5   | 2.5   | 764   |
| 19                                                                                                                                                                                           | 一 | 麥片飯<br>白米、※麥片(過敏原:麩質)                   | 照燒薄肉片<br>豬肉、洋蔥、蔬菜、※柴魚(炒)<br>(過敏原:海鮮)               | 蔬菜雞丁<br>雞丁、蔬菜(炒)                             | 有機蔬菜 | 榨菜三絲湯<br>榨菜、蔬菜              |                 | 4.5     | 2.5               | 1.5   | 2.5   | 758   |
| 20                                                                                                                                                                                           | 二 | 有機白米飯<br>有機白米                           | 三杯雞<br>雞肉、米血(如記)、九層塔(煮)                            | 菇菇炒蛋<br>※蛋、鮮菇、※豆腐(炒)<br>(過敏原:蛋、豆製品)          | 有機蔬菜 | 金針排骨湯<br>金針、蔬菜、豬小排          | 水果              | 5       | 2.5               | 1.5   | 2.6   | 744   |
| 21                                                                                                                                                                                           | 三 | 白米飯<br>白米                               | BBQ 燒肉<br>豬肉、蔬菜(燒)                                 | 韓式年糕雞<br>蔬菜、年糕、雞肉(炒)                         | 蔬菜   | 韓式豆腐湯<br>※豆腐、蔬菜(過敏原:豆製品)    |                 | 4.8     | 2.5               | 1.5   | 2.5   | 735   |
| 22                                                                                                                                                                                           | 四 | 奶香鮮蔬<br>義大利麵<br>※麵、洋蔥、玉米、蔬菜、※奶粉(過敏原:麩質) | 【精選】和風豬排 X1<br>豬排(滷)                               | ★地瓜薯條 X4<br>※地瓜薯條(炸)(過敏原:麩質)                 | 有機蔬菜 | 番茄蔬菜湯<br>番茄、蔬菜              |                 | 5.5     | 2.5               | 1.5   | 2.7   | 753   |
| 23                                                                                                                                                                                           | 五 | 糙米飯<br>白米、糙米                            | ★炸鹽酥雞 X3<br>※雞丁(炸)                                 | 甜蔥燒肉<br>洋蔥、豬肉、蔬菜(炒)                          | 蔬菜   | △冬瓜山粉圓<br>冬瓜糖、山粉圓           |                 | 5.5     | 2.5               | 1.5   | 2.7   | 765   |
| 26                                                                                                                                                                                           | 一 | 光                                       | 復                                                  | 節                                            | 補    | 假                           |                 |         |                   |       |       |       |
| 27                                                                                                                                                                                           | 二 | 有機白米飯<br>有機白米                           | 蠔油香菇雞<br>雞肉、香菇、紅蘿蔔(煮)                              | 鮮蔬魚丸 X2<br>※魚丸(冠霖)、※毛豆、香菇(煮)<br>(過敏原:海鮮、豆製品) | 有機蔬菜 | 黑糖地瓜圓<br>黑糖、地瓜、地瓜圓          | 水果              | 5.5     | 2.5               | 1.5   | 2.5   | 749   |
| 28                                                                                                                                                                                           | 三 | 白米飯<br>白米                               | 【精選】蒜蓉蝦 X3<br>※白蝦、冬粉(煮)(過敏原:海鮮)                    | 鮮菇肉片<br>鮮菇、豬肉、蔬菜(炒)                          | 蔬菜   | 元氣雞湯<br>雞肉、蔬菜               |                 | 4.8     | 2.5               | 1.5   | 2.5   | 739   |
| 29                                                                                                                                                                                           | 四 | 南洋咖哩<br>肉醬麵<br>※小烏龍麵、馬鈴薯、豬絞肉、洋蔥(過敏原:麩質) | ★炸翅小腿 X2<br>翅小腿(炸)                                 | 肉香芽菜<br>豆芽菜、蔬菜、豬肉(炒)                         | 有機蔬菜 | 蘿蔔蔬菜湯<br>蘿蔔、蔬菜              |                 | 5.5     | 2.5               | 1.5   | 2.6   | 749   |
| 30                                                                                                                                                                                           | 五 | 糙米飯<br>白米、糙米                            | 和風燒肉<br>豬肉、白菜、蔬菜(炒)                                | 玉米炒蛋<br>※蛋、玉米(炒)(過敏原:蛋)                      | 有機蔬菜 | 味噌豆腐湯<br>※豆腐、洋蔥(過敏原:豆製品)    |                 | 4.7     | 2.5               | 1.5   | 2.5   | 758   |
| 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。※表示過敏原大部分之魚都有刺，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!!<br>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、海鮮                                               |                                              |      | ◎加工品                        |                 |         | ★油炸品              |       |       |       |
| 0次                                                                                                                                                                                           |   |                                         | 肉、豬、肉、雞、肉                                          |                                              |      | 魚、肉、肉、類、其、他                 |                 |         | △甜湯               |       |       |       |
| 3次                                                                                                                                                                                           |   |                                         | 9次                                                 |                                              |      | 3次                          |                 |         | 7次                |       |       |       |
| 8次                                                                                                                                                                                           |   |                                         | 20次                                                |                                              |      | 0次                          |                 |         | 3次                |       |       |       |

