



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)您寶貴意見是我們向上的動力
第一餐盒官方LINE
請搜尋@btv8645a

112年3月學生營養午餐菜單 龍安國小

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品		全穀 根莖 類/每 份	豆魚 蛋肉 類/每 份	蔬 菜/每 份	海 藻/每 份	奶 油/每 份	糖 類/每 份	鈣質 /mg	鈉質 /mg
1	三	白米飯 白米	咖哩雞肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	★酥炸魚 X2 ※魚肉(炸)	木須高麗 木耳、高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	香菇雞湯 香菇、蘿蔔、雞丁		5.5	2.5	2	2.5	735	242		
2	四	糙米飯 糙米、白米	和風燒雞 雞肉、蔬菜(炒)	蕃茄炒蛋 ※蛋、蕃茄(炒)	鮮蔬豆干 木耳、蔬菜、豆干(炒)	有機 蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	水果	5.5	2.5	1.8	2.5	730	301		
3	五	番茄肉醬 義大利麵 ※麵、番茄、蔬菜、絞肉	歐風胡椒豬 豬肉、蔬菜(燒)	地瓜薯條 X5 地瓜薯條(烤)	紅絲花椰 紅蘿蔔、花椰菜(炒)	蔬菜	南瓜濃湯 洋蔥、南瓜、馬鈴薯		5.5	2.5	2	2.5	735	248		
6	一	芝麻香飯 白米、※芝麻	★鹽酥雞 X3 雞肉(炸)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蔬菜、※蛋(炒)	肉香芽菜 豆芽菜、蔬菜、肉絲(炒)	有機 蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、※豆腐	水果	5	2.5	2	2.5	700	255		
7	二	有機白米飯 白米	招牌焢肉 豬肉、筍絲、蔬菜(炒)	玉筍炒雞 雞肉、玉米筍、蔬菜(炒)	蔬菜粉絲煲 蔬菜、冬粉(炒)	有機 蔬菜	冬瓜糖山粉圓 冬瓜糖、山粉圓	鮮奶	5.5	2.5	1.5	2.5	723	312		
8	三	白米飯 白米	歐風烤雞翅 X1 雞翅(烤)	匈牙利燉豬 肉片、馬鈴薯、洋蔥、蔬菜(炒)	金茸鮮瓜 金針菇、鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜、小排		5.3	2.5	2	2.5	721	255		
9	四	嘉義雞絲飯 雞肉絲、白米	蒜味里肌排 X1 ※豬排(滷)	玉米雙色 玉米、蔬菜(炒)	綜合滷味 海帶、※油豆腐、蘿蔔(滷)	有機 蔬菜	芹香魚丸湯 蔬菜、※魚丸	水果	5.5	2.5	1.5	2.5	723	276		
10	五	麥片飯 白米、※麥片	麻油雞 雞肉、地瓜、蔬菜(炒)	蔥燒魚塊 X2 ※魚肉、蔥(燒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	麵線羹 ※麵線、蔬菜		5.5	2.5	2	2.5	735	243		
13	一	燕麥飯 白米、※燕麥	香料雞排 X1 雞排(烤)	鮑菇炒蛋 ※蛋、杏鮑菇、蔬菜(炒)	鮮蔬豆包 ※豆包、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	水果	5	2.5	2	2.5	700	266		
14	二	有機白米飯 白米	泰式打拋豬 番茄、洋蔥、豬肉(炒)	蔬菜雞肉 雞肉、蔬菜(炒)	彩蔬玉筍 玉米筍、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	鮮瓜小排湯 鮮瓜、小排	中高 鮮奶 低水 果	5	2.5	2	2.5	700	245		
15	三	白米飯 白米	醬燒肉片 豬肉、蔬菜(煮)	烤雞肉串 X1 雞肉串(烤)	什錦翠瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	雙菇蔬菜湯 鮮菇、蔬菜		5	2.5	2	2.5	700	243		
16	四	糙米飯 糙米、白米	紐澳良魚丁 (生鮮) ※魚肉、※豆腐、蔬菜(炒)	乾燒雞肉 雞丁、蔬菜(燒)	豆酥甘藍 高麗菜、蔬菜、豆酥(炒)	有機 蔬菜	燒仙草 仙草、綜合圓	水果	5.5	2.5	2	2.5	735	276		
17	五	日式 D. I. Y. 味噌拉麵 ※麵條、海芽、豆芽	★卡拉雞柳 X2 雞柳(炸)	玉米肉末 玉米、絞肉(乾炒)	關東煮 蔬菜、※甜不辣、※油豆腐(滷)	蔬菜	柴魚味噌湯 ※柴魚、蔬菜		5	2.5	1.5	2.5	688	259		
20	一	麥片飯 白米、麥片	芝香雞肉 雞肉、蔬菜、※芝麻(燒)	茄汁燒豬 豬肉、蔬菜(燒)	冬瓜麵輪 冬瓜、※麵輪、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	山藥雞湯 山藥、馬鈴薯、雞丁	水果	5	2.5	2	2.5	700	248		
21	二	有機白米飯 白米	咖哩豬 馬鈴薯、洋蔥、豬肉、蔬菜(炒)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、蔬菜(炒)	蒜香高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	鮮蔬小排湯 蔬菜、小排	中高 鮮奶 低水 果	5.3	2.5	2	2.5	721	241		
22	三	白米飯 白米	韓式年糕雞 雞丁、年糕、蔬菜(炒)	泡菜豬肉 白菜、蔬菜、豬肉(炒)	韓式拌菜 豆芽、海帶芽、蔬菜(拌)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、※豆腐		5.3	2.5	2	2.5	721	277		
23	四	鮮菇白醬 義大利麵 ※麵、鮮菇、蔬菜、洋蔥	香滷豬排 X1 豬排(滷)	地瓜薯條 X5 地瓜(烤)	雙色花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	羅宋湯 番茄、洋蔥、蔬菜	水果	5.5	2.5	2	2.5	735	240		
24	五	糙米飯 糙米、白米	醋溜小排 小排、肉丁、蔬菜(炒)	鐵板燒雞 雞肉、蔬菜(炒)	敏豆干片 敏豆、※敏豆干片(炒)	蔬菜	紅豆麥片 紅豆、※麥片		5.5	2.5	2	2.5	735	281		
25	六	三穀飯 白米、三穀米	★脆皮魚排 X1 ※魚排(炸)	紅燒獅子頭 豬肉丸子、蔬菜(煮)	蒜香海帶 海帶、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜	水果	5	2.5	2	2.5	700	247		
27	一	糙米飯 白米、糙米	梅干扣肉 豬肉、梅干菜、蔬菜(炒)	花枝丸 X2 ※花枝丸(烤)	香滷白菜 白菜、蔬菜、※敏豆皮(滷)	有機 蔬菜	地瓜西米露 西谷米、地瓜	水果	5.5	2.5	2	2.5	735	253		
28	二	有機白米飯 白米	香滷翅腿 X2 翅腿(滷)	西式燉肉 豬肉、蔬菜、馬鈴薯(煮)	鮮瓜針菇 鮮瓜、金針菇、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	和風味噌湯 ※豆腐、蔬菜	中高 鮮奶 低水 果	5.3	2.5	2	2.5	721	262		
29	三	白米飯 白米	三杯雞 雞肉、蔬菜(炒)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜		5.3	2.5	2	2.5	721	275		
30	四	DIY炸醬麵 ※麵條、蔬菜	★韓式糖醋肉 豬肉、蔬菜(過油-增)	釜山魚輪卷 X1 ※虱目魚輪卷(煮)	韓式炸醬 絞肉、洋蔥、※敏豆干(炒)	有機 蔬菜	海帶湯 海帶、薑絲	水果	5	2.5	1.5	2.5	688	291		
31	五	芝麻香飯 白米、※芝麻	黑椒雞肉 雞肉、豆芽、蔬菜(炒)	蕃茄炒蛋 ※蛋、蕃茄(炒)	翠炒四季 敏豆、蔬菜(炒)	蔬菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、小排		5	2.5	2	2.5	700	243		

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，不適過過敏體質食用，使用非基因改造豆製品。 ※表示過敏原

主菜及豆類 (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)						
主菜	類	菜及豆製品	魚及海產	肉類	豬	肉	雞	肉	生	鮮食	材	調	理食	品	加	工	肉類	其	他	油	炸	品	甜	湯
豆類	類	菜及豆製品	魚及海產	肉類	豬	肉	雞	肉	生	鮮食	材	調	理食	品	加	工	肉類	其	他	油	炸 <td>品</td> <td>甜</td> <td>湯</td>	品	甜	湯
0次	0次	2次	10次	12次	24次	0次	3次	3次	5次	4次														