



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

108年 4月 學生營養午餐菜單 弘道國中

日期	週	主食	主菜一	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	主食/份	豆蛋肉/份	蔬菜/份	油脂/份	營養量/大卡	鈣質/㎎
1	一	白米飯 白米	蔥燒肉片 肉片、洋蔥(炒)	★檸香雞柳條 X2 雞柳條(炸)	四喜鮮蔬 玉米、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	青菜	海芽蛋花湯 海帶芽、蛋	6.3	2.8	2	3	836	205
2	二	沙茶乾拌麵 麵條、蔬菜	芝香烤雞排 雞排(烤)	海帶滷蛋 海帶、蛋(滷)	香菇花椰 香菇、花椰菜(炒)	青菜	香菇雞湯 香菇、蘿蔔、雞丁	6.5	2.7	2	2.7	812	285
3	三	芝麻香飯 白米、芝麻	筍干扣肉 竹筍干、豬肉(炒)	鐵路排骨 X1 豬排(滷)	鍋燒白菜 白菜、木耳(炒)	青菜	珍珠奶茶 粉圓、奶粉	6.5	2.8	2	3	850	223
8	一	麥片飯 白米、麥片	香濃起司洋芋 馬鈴薯、起司(燴)	宮保什錦燒 雞肉、洋蔥、蔬菜(炒)	炒高麗菜 紅蘿蔔、高麗菜(炒)	青菜	日式味噌湯 蔬菜、肉片	6.2	2.8	2	2.8	820	196
9	二	白米飯 白米	蒜泥白肉 豬肉片(煮)	彩燴雞丁 雞丁、豆芽菜、紅蘿蔔、木耳、蔬菜(炒)	番茄炒蛋 蛋、蕃茄(炒)	青菜	玉米雞茸湯 玉米、雞肉	6.5	2.8	2	2.8	841	232
10	三	第一米糕 糯米、肉鬆	香滷雞翅 雞翅(滷)	玉米肉蓉 玉米、絞肉(炒)	青花木須 木耳、花椰菜(炒)	青菜	肉骨茶湯 蔬菜、豬肉	6.5	2.7	2	2.5	820	196
11	四	白米飯 白米	咖哩雞肉 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔(炒)	★香酥柳葉魚 X2 柳葉魚(炸)	香菇大根燒 香菇、蘿蔔(煮)	青菜	冬瓜山粉圓 山粉圓	6.5	2.7	2	3	843	308
12	五	糙米飯 白米、糙米	★日式厚切炸豬排 豬排(炸)	鮮筍悶肉 竹筍、豬肉(炒)	客家小炒 豆干、肉絲、蔬菜(炒)	青菜	鮮菇蘿蔔湯 鮮菇、蘿蔔	6	2.8	2	3	815	302
15	一	芝麻飯 白米、芝麻	鮮炒肉片 肉片、蔬菜(炒)	蝦仁三色滑蛋 蛋、蝦仁、玉米、紅蘿蔔、毛豆(炒)	蔬菜冬粉 冬粉、高麗菜、木耳(炒)	青菜	香菇魚丸湯 香菇、魚丸	6.5	2.7	2	2.7	829	235
16	二	燕麥飯 白米、燕麥	打拋肉燥 蕃茄、洋蔥、絞肉(炒)	烤雞柳條 X2 雞柳條(烤)	珍菇鮮瓜 鮮瓜、杏鮑菇(炒)	青菜	麵線羹 麵線、肉羹、蔬菜	6.5	2.8	2	3	850	226
17	三	白米飯 白米	三杯雞 雞丁、蔬菜(炒)	蜜汁叉燒肉 叉燒肉(烤)	翠炒豆芽 豆芽菜、蔬菜(炒)	青菜	香甜玉米湯 玉米、紅蘿蔔、洋蔥	6.5	2.8	2	2.8	841	274
18	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	★鹽酥魚排 烏魚排(炸)	豆干滷蛋 豆干、蛋(滷)	五彩薯丁 馬鈴薯、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	青菜	黑糖地瓜甜湯 地瓜、綜合圓	6.5	2.8	1.8	3	845	302
19	五	白米飯 白米	京醬肉柳 豬肉、馬鈴薯(炒)	沙嗲雞肉串 X1 雞肉串(烤)	什錦蝦球 蝦球、玉米、紅蘿蔔、刈薯、蔬菜(炒)	青菜	冬瓜肉片湯 冬瓜、肉片	6.5	2.7	1.7	2.8	826	241
22	一	白米飯 白米	京都大排 豬排(滷)	髮菜肉羹 肉羹、髮菜、魚卵卷、蔬菜(炒)	木耳蒲瓜 木耳、蒲瓜(炒)	青菜	結頭小排湯 結頭菜、小排	6.2	2.7	2	2.7	808	365
23	二	拿坡里番茄肉醬義大利麵 義大利麵、絞肉、蕃茄、蔬菜	茄汁燒豬柳 豬柳、洋蔥(炒)	BBQ翅小腿 X1 翅小腿(滷烤)	烤地瓜薯條 X5 地瓜薯條(烤)	青菜	西式濃湯 蔬菜、馬鈴薯	6.5	2.5	1.5	2.8	806	215
24	三	白米飯 白米	★卡啦雞排 雞排(炸)	肉醬咖哩 馬鈴薯、蔬菜、絞肉(煮)	芋香玉米 芋頭、玉米(炒)	青菜	芹香米粉湯 芹菜、米粉	6.5	2.8	1.5	3	838	222
25	四	麥片飯 白米、麥片	柚香豬肉 豬肉、柚子醬(煮)	府城蝦捲 X2 蝦捲(烤)	三鮮白菜 白菜、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	青菜	綠豆西米露 綠豆、西米	6.5	2.7	2	2.8	834	232
26	五	白米飯 白米	紅燒肉 豬肉、蘿蔔(滷)	★酥炸魚丁 X2 魚丁(炸)	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋花	6.5	2.8	1.5	3	838	256
29	一	燕麥飯 白米、燕麥	無錫小排 排骨、白蘿蔔(炒)	韓式肉片年糕 肉片、年糕、白菜、洋蔥、紅蘿蔔(炒)	珍菇鮮瓜 鮮瓜、杏鮑菇(炒)	青菜	味噌豆腐湯 蔬菜、豆腐	6.3	2.7	2	2.8	820	192
30	二	白米飯 白米	照燒雞丁 雞丁、木耳、蔬菜(炒)	蒲燒鯛魚 X1 鯛魚(烤)、豆腐(煮)	總匯關東煮 玉米段、蘿蔔、木耳(煮)	青菜	招牌肉羹湯 肉羹、蔬菜	6.3	2.7	2	2.8	820	176

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	魚及海鮮	肉類	豬 肉	雞 肉	生 鮮 食 材	調 理 食 品	加 工 食 品	魚 肉 類	其 他	油 炸 品	甜 湯
0次	1次	11次	9次	20次	0次	4次	4次	6次	4次		