



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



111年10月學生營養午餐菜單

弘道國中

日期	週	主食	主菜	主菜	副菜	副菜	湯品	全雞 雞腿 份	雞肉 份	蔬菜 份	油脂 份	熱量 /大卡	鈣質 /mg
3	一	糙米飯 白米、糙米	★香酥魚排 X1 魚排(炸)	咖哩雞丁 雞丁、蔬菜、馬鈴薯(煮)	鮮蔬豆包 ※豆包、木耳、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜小排湯 蔬菜、小排	6.1	2.5	2	2.8	791	321
4	二	白米飯 白米	照燒豬排 X1 豬排(油)	花枝丸 X2 ※花枝丸(烤)	木耳高麗 木耳、高麗菜(炒)	蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	6.1	2.5	2	2.8	791	275
5	三	有機白米飯 有機白米	黑胡椒豬排 X1 豬排(油)	起司烘蛋 ※蛋、馬鈴薯、※起司(烤)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	珍珠醇奶 粉圓、※奶粉	6	2.5	2	2.7	779	313
6	四	義式肉醬 義大利麵 ※麵、絞肉、蔬菜、蕃茄	香烤雞排 X1 雞肉(烤)	鍋貼 X2 鍋貼(烤)	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	南瓜洋芋湯 南瓜、馬鈴薯	6	2.5	2	2.9	788	257
7	五	芝麻飯 白米、※芝麻	★炸蝦排 X1 ※蝦排(炸)	椒麻雞 雞肉、蔬菜(過油-煮)	蔬菜粉絲 蔬菜、粉絲(炒)	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、豆腐	6.5	2.5	2	2.8	819	235
11	二	白米飯 白米	★炸雞翅 X1 雞翅(炸)	匈牙利燉豬 豬肉、番茄、蔬菜(煮)	鮮菇蘿蔔 香菇、蔬菜、蘿蔔(炒)	蔬菜	冬瓜糖 山粉圓甜湯 山粉圓	6.2	2.5	2	2.9	802	304
12	三	有機白米飯 有機白米	香烤雞排 X1 雞排(油烤)	黑胡椒肉片 肉片、洋蔥、蔬菜(炒)	冬瓜燒 冬瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	魚丸湯 ※魚丸	6	2.5	2	2.8	784	262
13	四	日式拌麵 ※麵條、蔬菜	★日式脆皮豬排 X1 豬排(炸)	關東煮 海帶、※甜不辣、※油豆腐、貢丸(煮)	蔬菜炒肉絲 豆芽菜、蔬菜、肉絲(炒)	有機蔬菜	豚骨味噌湯 豬肉、馬鈴薯、洋蔥	6.2	2.5	2	2.9	802	253
14	五	薏仁飯 白米、薏仁	紅燒魚排 X1 ※魚肉(過油-燒)	蠔油香菇雞 雞肉、香菇、蔬菜(煮)	紅絲津白 白菜、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	有機蔬菜	元氣雞湯 雞肉、蔬菜	6	2.5	2	2.8	784	227
17	一	芝麻飯 白米、※芝麻	糖醋豬排 X1 豬排(燒)	★麥克雞塊 X3 麥克雞塊(炸)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜、木耳(煮)	蔬菜	榨菜三絲湯 榨菜、蔬菜	6.5	2.5	2	2.9	823	293
18	二	白米飯 白米	五香雞排 X1 雞排(油)	番茄炒蛋 番茄、※蛋(炒)	翠炒高麗菜 蔬菜、高麗菜(炒)	蔬菜	洋芋小排湯 馬鈴薯、小排	6.2	2.5	2	2.8	798	302
19	三	有機白米飯 有機白米	和風豬排 X1 豬排(油)	彩蔬魚蛋 蔬菜、※魚蛋(虱目魚丸)(煮)	野菜炒菇 鮮菇、紅蘿蔔、蔬菜(增)	有機蔬菜	黑糖珍珠 粉圓、黑糖	6	2.5	2	2.7	779	261
20	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	★鹽酥魚排 X1 ※魚排(炸)	甜蔥燒肉 洋蔥、豬肉、蔬菜(炒)	香拌芽菜 豆芽菜、蔬菜、※豆干(炒)	有機蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、豬肉	6	2.5	2	2.8	784	234
21	五	燕麥飯 白米、燕麥	香滷雞翅 X1 雞翅(油)	鐵板豬柳 豬肉、金針菇、蔬菜(炒)	蔬菜豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(煮)	有機蔬菜	第一麵線羹 ※麵條、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8	819	315
24	一	義大利 奶香鮮菇麵 ※麵、蔬菜、鮮菇	西式豬排 X1 豬排(燒)	岩燒雞肉 雞肉、香鮑菇、蔬菜(煮)	香菇花椰菜 花椰菜、香菇(炒)	蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	6.2	2.5	2	2.9	802	372
25	二	白米飯 白米	翅小腿 X2 翅小腿(油)	瓜仔肉 豬肉、蔬菜、※豆干(煮)	豆香白菜 ※豆皮、白菜、蔬菜(煮)	蔬菜	鮮蔬小排湯 蔬菜、小排	6	2.5	2	2.8	784	203
26	三	有機白米飯 有機白米	★酥炸豬排 X1 豬排(炸)	三杯雞 雞肉、米血、蔬菜(煮)	絲瓜雙色 絲瓜、蔬菜、冬粉(炒)	有機蔬菜	京都豆腐湯 豆腐、蔬菜	6	2.5	2	2.8	784	251
27	四	糙米飯 白米、糙米	◆★香酥魚排 X1 ※魚排(炸)	照燒薄肉片 豬肉、洋蔥、蔬菜(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、麥片	6.5	2.5	2	2.9	823	245
28	五	芝麻飯 白米、※芝麻	五香雞排 X1 雞排(油)	鮮蔬炒蛋 ※蛋、蔬菜(炒)	關東佃煮 蘿蔔、蔬菜、※甜不辣(煮)	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	6.2	2.5	2	2.8	798	275
31	一	麥片飯 白米、※麥片	★麥香雞堡排 X1 雞堡(炸)	和風燒肉 豬肉、蔬菜(炒)	豆干高麗 ※豆干、高麗菜(炒)	蔬菜	味噌湯 馬鈴薯、蔬菜	6.2	2.5	2	2.8	798	234

※本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麵筋蛋白之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合過敏體質食用※

TAP 豆漿 10/26 提供 ◆3 章 1Q 溯源水產品

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)	
豆類及豆、麵筋製品	魚及海鮮	肉類	豬	生鮮食材	肉類	調理食品	加工食品	魚類	肉類	其他	油炸品	甜湯	
0次	2次	9次	9次	20次	0次	0次	3次	3次	9次	4次			