



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)



112年10月學生營養午餐菜單

弘道國中

日期	週	主食	主菜一	主菜二	副菜一	副菜二	湯品	全穀類 類/份	豆 類/份	蔬 菜/份	油 脂/份	熱 量/大 卡	鈣 質/毫 克
2	一	糙米飯 白米、糙米	咖哩雞丁 雞丁、蔬菜、馬鈴薯(煮)	洋蔥肉片 肉片、洋蔥、蔬菜(炒)	鮮蔬豆包 ※豆包、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜小排湯 蔬菜、小排	6.2	2.5	2	2.8	800	321
3	二	白米飯 白米	★香酥魚排 X1 ※魚肉(炸)	照燒豬肉 豬肉、蔬菜(燒)	木耳高麗 木耳、紅蘿蔔、高麗菜(炒)	蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	6.2	2.5	2	2.8	800	245
4	三	有機白米飯 有機白米	蒜泥白肉 肉片、蒜(煮)	雞汁豆腐 ※豆腐、雞絞肉、蔬菜(煮)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	珍珠醇奶 粉圓、※切粉	6	2.5	2	2.7	779	313
5	四	義式肉醬 義大利麵 ※麵、絞肉、玉米、蕃茄	香烤雞排 X1 雞肉(烤)	肉絲花椰 花椰菜、肉絲(炒)	★薯條 X5 薯條(炸)	有機 蔬菜	南瓜洋芋湯 南瓜、馬鈴薯	6.5	2.5	2	2.9	823	257
6	五	芝麻飯 白米、※芝麻	椒麻雞 雞肉、蔬菜(過油-煮)	鮮蔬福州丸 X1 ※福州丸、蔬菜(煮)	蔬菜粉絲 蔬菜、粉絲(炒)	有機 蔬菜	海芽蔬菜湯 海帶芽、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8	819	235
11	三	有機白米飯 有機白米	匈牙利燉豬 豬肉、番茄、蔬菜(煮)	紅燒魚 X3 ※魚肉(過油-燒)	蔬菜炒肉絲 豆芽菜、蔬菜、肉絲(炒)	有機 蔬菜	蔬菜豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	6	2.5	2	2.8	785	262
12	四	日式拌麵 ※麵條、蔬菜	和風豬排 X1 豬排(油)	雞肉大根燒 香菇、蘿蔔、雞肉(炒)	★玉米可樂餅 X1 ※玉米餅(炸)	有機 蔬菜	豚骨味噌湯 豬肉、馬鈴薯、洋蔥	6.4	2.5	2	2.9	816	253
13	五	糙米飯 白米、糙米	★脆皮炸雞翅 X1 雞翅(炸)	黑胡椒肉片 肉片、洋蔥、蔬菜(炒)	冬瓜燒 冬瓜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	冬瓜糖山粉圓 山粉圓	6	2.5	2	2.8	785	227
16	一	芝麻飯 白米、※芝麻	★無骨雞排 X1 ※雞排(炸)	糖醋排骨 豬肉、蔬菜(煮)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(煮)	蔬菜	黑糖地瓜圓 黑糖、地瓜、地瓜圓	6.5	2.5	2	2.9	823	293
17	二	白米飯 白米	地瓜燒雞 雞肉、地瓜、蔬菜(煮)	番茄肉醬豆腐 番茄、※豆腐、絞肉(炒)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽蔬菜湯 海帶芽、蔬菜	6.2	2.5	2	2.8	800	302
18	三	有機白米飯 有機白米	乾燒豬排 X1 豬排(燒)	奶香洋芋雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	敏豆炒菇 鮮菇、敏豆(燴)	有機 蔬菜	鮮蔬小排湯 蔬菜、小排	6.3	2.5	2	2.7	800	261
19	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	◆★鹽酥魚 X3 ※魚肉(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	785	234
20	五	燕麥飯 白米、※燕麥	鐵板豬柳 豬肉、金針菇、蔬菜(炒)	雞肉串 X1 雞肉串(烤)	蔬菜豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8	819	315
23	一	義大利 奶香鮮蔬麵 ※麵、洋蔥、玉米、蔬菜、 ※切粉	岩燒雞肉 雞肉、杏鮑菇、蔬菜(煮)	★搖搖魚丸薯球 魚丸、※薯球(炸)	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
24	二	白米飯 白米	翅小腿 X2 翅小腿(油)	瓜仔肉醬 絞肉、蔬菜、※豆干(煮)	紅絲津白 白菜、紅蘿蔔(煮)	蔬菜	洋芋小排湯 馬鈴薯、小排	6.2	2.5	2	2.8	800	203
25	三	有機白米飯 有機白米	★香酥魚 X3 ※魚肉(炸)	三杯雞 雞肉、蔬菜(煮)	絲瓜雙色 絲瓜、蔬菜、冬粉(炒)	有機 蔬菜	包心圓甜湯 包心圓	6.2	2.5	2	2.8	800	251
26	四	糙米飯 白米、糙米	照燒薄肉片 豬肉、洋蔥、蔬菜、柴魚(炒)	韓式年糕雞 蔬菜、年糕、雞肉(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	芹香米粉湯 米粉、芹菜	6.5	2.5	2	2.9	823	245
27	五	芝麻飯 白米、※芝麻	五香雞排 X1 雞排(油)	鮮菇玉米炒肉 豬肉、玉米、鮮菇(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	800	275
30	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)	金菇扁蒲 金針菇、扁蒲(炒)	蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、洋蔥、※柴魚	6.2	2.5	2	2.8	800	234
31	二	白米飯 白米	蠔油香菇雞 雞肉、香菇、蔬菜(煮)	鮮瓜肉片 鮮瓜、肉片、蔬菜(炒)	豆香鮮蔬 ※豆皮、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	蔬菜	元氣雞湯 雞肉、蔬菜	6.2	2.5	2	2.8	800	275

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

10/18 供應產銷履歷豆漿

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、魚、肉、豬、肉、雞、肉、生、鮮、食、材	0次	20次	0次	0次
麵筋製品	3次	6次	11次	20次
海、肉、鮮	3次	6次	11次	20次
油、炸、品	8次	6次	11次	20次
甜、湯	4次	6次	11次	20次