



# 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12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	全糖 糖類/份	蛋 黃/份	蔬 菜/份	油 脂/份	熱 量/ 大卡	鈣 質/ mg
1	五	糙米飯 白米、糙米	蠔油雞丁 雞丁、蔬菜(煮)	干炒肉片 肉片、滷豆干、蔬菜(炒)	紅絲白菜 白菜、蔬菜(油)	有機 蔬菜	魚丸湯 ※虱目魚丸、蔬菜	6	2.5	2	2.8	805	283
4	一	麥片飯 白米、※麥片	蘿蔔燉肉 豬肉、蘿蔔、蔬菜(煮)	鮮蔬滷翅腿 X1 翅小腿、蔬菜(油)	鮮瓜雙燴 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	味噌蔬菜湯 蔬菜、馬鈴薯	6.2	2.5	2	2.8	800	243
5	二	白米飯 白米	★美式炸雞柳 X2 雞柳(炸)	豆干燒肉 豬肉、蔬菜、滷豆干(炒)	什錦鮮菇 鮮菇、蔬菜(炒)	蔬菜	洋蔥清湯 洋蔥、蔬菜	6.2	2.5	2	2.8	805	301
6	三	有機白米飯 有機白米	蒲燒魚片 X1 魚肉(煮)	乾燒雞肉 雞肉、洋蔥、蔬菜(燒)	黑椒豆芽 豆芽、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	珍珠醇奶 粉圓、奶粉	6	2.5	2	3	800	281
7	四	茄汁肉醬 義大利麵 ※麵、番茄、蔬菜、絞肉	BBQ 醬燒雞排 X1 雞排(油)	★炸薯條 X4 ※薯條(炸)	炒花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	雙菇湯 鮮菇、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8	803	240
8	五	糙米飯 白米、糙米	蒜泥白肉 豬肉、蒜(煮)	南瓜燒雞肉 雞肉、南瓜、蔬菜(燒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	海芽湯 海帶芽、蔬菜	6.3	2.5	2	2.7	800	253
11	一	燕麥飯 白米、※燕麥	韓式年糕炒雞 雞肉、年糕(炒)	蔬菜炒肉絲 豬肉、蔬菜(炒)	滷白菜 白菜、蔬菜(油)	蔬菜	黑糖地瓜圓 地瓜、地瓜圓	6.5	2.5	2	2.8	800	262
12	二	白米飯 白米	泰式打拋肉 絞肉、番茄、蔬菜(炒)	南洋風味雞 雞肉、洋蔥、蔬菜(燒)	豆干雙絲 木耳、蔬菜、滷豆干(炒)	蔬菜	柴魚蔬菜湯 ※柴魚、蔬菜	6	2.5	2	2.8	819	302
13	三	有機白米飯 有機白米	★炸虱目魚排 X1 ※魚排(炸)	莎莎嫩雞 雞肉、蔬菜(煮)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(炒)	有機 蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜、小排	6	2.5	2	3	800	283
14	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉絲	和風照燒豬排 X1 豬排(油)	豬肉豆腐 ※豆腐、絞肉、蔬菜(炒)	筍片雙色 竹筍、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	鮮蔬番茄湯 番茄、蔬菜	6	2.5	2	3	832	279
15	五	海苔飯 白米、海苔	日式蒲燒豬 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(燒)	雞肉筑前煮 雞丁、蔬菜(煮)	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 蔬菜、※豆腐	6.2	2.5	2	2.7	800	291
18	一	麥片飯 白米、※麥片	★炸無骨雞排 X1 雞排(炸)	咖哩豬 馬鈴薯、蔬菜、豬肉(煮)	珍菇時瓜 鮮菇、鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜、雞丁	6	2.5	2	2.8	819	273
19	二	白米飯 白米	風味翅小腿 X2 翅小腿(油)	瓜仔肉 瓜仔、絞肉、滷豆干(煮)	蔬菜粉絲煲 粉絲、蔬菜(炒)	蔬菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔、香菇	6.5	2.5	2	3	828	285
20	三	有機白米飯 有機白米	蔥香魚 ※魚丁、蔥、蔬菜(炒)	栗子洋芋雞 栗子、馬鈴薯、雞肉(煮)	彩繪豆段 豆段、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、蔬菜	6.5	2.5	2	3	800	240
21	四	糙米飯 白米、糙米	麻油風味雞 雞肉、高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜鮮魷 ※魷魚、蔬菜(炒)	蘿蔔鮑菇 白蘿蔔、杏鮑菇、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、豆腐	6	2.5	2	2.7	814	256
22	五	和風鮮菇炊飯 白米、鮮菇、蔬菜	蜜糖嫩汁豬肉 豬肉、蔬菜、地瓜(燒)	日式關東煮 海帶、蔬菜、※黑輪、※油豆腐(煮)	豆芽三絲 紅蘿蔔、豆芽、木耳(煮)	有機 蔬菜	冬至 紅豆湯圓 紅豆、湯圓	6.5	2.5	2	2.7	814	262
25	一	聖誕節特餐 奶香鮮菇麵 ※麵、蔬菜、鮮菇、※奶粉	西式香料豬排 X1 豬排(油)	★薯球 X4 ※薯球(炸)	紅蘿花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	6.5	2.5	2	3	808	261
26	二	白米飯 白米	蔥油雞 雞肉、蔬菜(煮)	豆干小肉絲 ※豆干、肉絲、蔬菜(炒)	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	山藥洋芋湯 山藥、馬鈴薯	6.5	2.5	2	2.8	805	293
27	三	有機白米飯 有機白米	無錫小排 肉丁、小排、蔬菜(炒)	起司雞肉燒 雞肉、南瓜、蔬菜、※起司(煮)	蒲瓜雙色 蒲瓜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	蔬菜豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	6.2	2.5	2	2.7	814	276
28	四	小米飯 白米、小米	◆義式鮮魚 ※魚丁、※豆腐、蔬菜(煮)	左宗棠雞丁 雞丁、蔬菜(炒)	紅絲津白 白菜、紅蘿蔔、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	綠豆湯 綠豆、※麥片	6.5	2.5	2	2.7	801	269
29	五	雜糧飯 白米、※雜糧	★脆皮炸雞排 X1 雞排(炸)	玉米肉蓉 玉米、蔬菜、絞肉(炒)	什錦鮮菇 鮮菇、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	蔬菜肉絲湯 蔬菜、肉絲	6.2	2.5	2	3	800	242

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。12/13 提供履歷豆漿

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 筋 製 品	0次	生 鮮 食 材	加 工 食 品	油 炸 品 甜 湯
魚 及 海 肉 鮮	3次	調 理 食 品	魚 肉 類 其 他	6次
豬 肉	9次	0次	4次	4次
雞 肉	9次		1次	
		21次		



很快的一年又到了尾聲，二十四節氣中的「冬至」，不僅是一年中最重要的節氣，也是年終最重要的大日子。是不是馬上聯想到熱呼呼的湯圓呢？不過大家知道為什麼冬至要吃湯圓嗎？

**1**

民間習俗在冬至吃湯圓象徵圓滿、豐碩，並增添一年歲月，也有一家大小團圓過冬的美意。

**團圓一家**

「湯圓」、「元宵」我們不一樣！

冬至吃的是「湯圓」  
元宵節吃的是「元宵」  
到底有什麼不一樣來比較看看吧！

湯圓	製作方式	餡料
元宵	製作方式	餡料

湯圓與米飯、麵條同屬於「全穀雜糧類」，不要看湯圓小巧可愛其實熱量並不低呢！除了減量食用外，同學們也可嘗試將當天正餐的飯量減少一點點，也是避免熱量攝取過多的好方法。

**4**