



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 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/份	豆類 /份	蔬菜 /份	油脂 /份	鹽量 /天	鈣質 /mg
1	三	有機白米飯 白米	★酥炸魚排 X1 ※魚肉(炸)	咖哩雞肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	木須高麗 木耳、高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇、蘿蔔、雞丁	6.5	3	2	2.5	843	242
2	四	糙米飯 糙米、白米	和風燒雞排 X1 雞排(油)	日式蒸蛋 蛋、蔬菜(蒸)	鮮蔬豆干 木耳、蔬菜、※豆干(炒)	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆、※麥片	6.5	3	2	2.5	843	301
3	五	番茄肉醬 義大利麵 ※麵、番茄、蔬菜、絞肉	歐風胡椒豬排 X1 豬肉(燒)	府城蝦卷 X1 ※蝦卷(烤)	★地瓜薯條 X5 地瓜薯條(炸)	有機蔬菜	南瓜濃湯 洋蔥、南瓜、馬鈴薯	6.5	3	2	2.5	843	248
6	一	芝麻香飯 白米、※芝麻	★鹽酥雞排 X1 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)	蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、※豆腐	6	3	2	2.5	808	255
7	二	白米飯	香滷豬排 X1 豬排(油)	玉筍炒雞 雞肉、玉米筍、蔬菜(炒)	蔬菜粉絲煲 蔬菜、冬粉(炒)	蔬菜	蔬菜肉絲湯 蔬菜、肉絲	6.5	3	2	2.5	843	312
8	三	有機白米飯	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)	有機蔬菜	珍珠醇奶 粉圓、奶粉	6.3	3	2	2.5	829	255
9	四	嘉義雞絲飯 雞肉絲、白米	蒜味里肌排 X1 ※豬排(油)	★酥炸玉米餅 X1 ※玉米餅(炸)	綜合滷味 海帶、※油豆腐、米血、蘿蔔(油)	有機蔬菜	芹香魚丸湯 蔬菜、※魚丸	6.5	3	2	2.5	843	276
10	五	麥片飯 白米、※麥片	蔥燒魚排 X1 ※魚肉、蔥(燒)	麻油雞 雞肉、地瓜、蔬菜(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	麵線羹 ※麵線、蔬菜	6.5	3	2	2.5	843	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)	蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	6	3	2	2.5	808	266
14	二	白米飯	★香雞堡排 X1 ※雞堡排(炸)	泰式打拋豬 蕃茄、洋蔥、豬肉(炒)	彩蔬玉筍 玉米筍、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮瓜小排湯 鮮瓜、小排	6	3	2	2.5	808	245
15	三	有機白米飯	醬燒豬排 X1 豬排(油)	烤雞肉串 X1 雞肉串(烤)	什錦翠瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	雙菇蔬菜湯 鮮菇、蔬菜	6	3	2	2.5	808	243
16	四	糙米飯 糙米、白米	紐澳良魚 (生鮮) ※魚肉塊、※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	6.5	3	2	2.5	843	276
17	五	日式 D. I. Y. 味噌拉麵 ※麵條、海芽、豆芽	香滷雞翅 X1 雞翅(油)	玉米肉末 玉米、絞肉(乾炒)	關東煮 蔬菜、※甜不辣、※油豆腐(油)	有機蔬菜	柴魚味噌湯 ※柴魚、蔬菜	6	3	2	2.5	808	259
20	一	麥片飯 白米、麥片	芝香雞排 X1 雞排、芝麻(燒)	茄汁燒豬 豬肉、蔬菜(燒)	冬瓜肉絲 冬瓜、肉絲、蔬菜(炒)	蔬菜	山藥雞湯 山藥、馬鈴薯、雞丁	6	3	2	2.5	808	248
21	二	白米飯	★虱目魚排 X1 魚排(炸)	咖哩豬 馬鈴薯、洋蔥、豬肉、蔬菜(炒)	蒜香高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮蔬小排湯 蔬菜、小排	6.3	3	2	2.5	829	241
22	三	有機白米飯	韓式雞翅 X1 雞翅(過油-燒)	泡菜豬肉 白菜、蔬菜、豬肉(炒)	韓式拌菜 豆芽、海帶芽、蔬菜(拌)	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、※豆腐	6.3	3	2	2.5	829	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(油)	肉絲花椰 肉絲、花椰菜、蔬菜(炒)	地瓜薯條 X5 地瓜(烤)	有機蔬菜	羅宋湯 蕃茄、洋蔥、蔬菜	6.5	3	2	2.5	843	240
24	五	糙米飯 糙米、白米	醋溜排骨 X1 豬排(燒)	鐵板燒雞 雞肉、蔬菜(炒)	敏豆干片 敏豆、※豆干片(炒)	有機蔬菜	紅豆包心圓 紅豆、包心圓	6.5	3	2	2.5	843	281
25	六	三穀飯 白米、三穀米	★脆皮魚排 X1 ※魚排(炸)	紅燒獅子頭 ※獅子頭、蔬菜(煮)	蒜香海帶 海帶、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜	6	3	2	2.5	808	247
27	一	糙米飯 白米、糙米	★花枝魷魚排 X1 ※花枝魷魚排(炸)	梅干扣肉 豬肉、梅干菜、蔬菜(炒)	香滷白菜 白菜、蔬菜、※豆皮(油)	蔬菜	地瓜西米露 西谷米、地瓜	6.5	3	2	2.5	843	253
28	二	白米飯	香滷翅腿 X2 翅腿(油)	西式燉肉 豬肉、蔬菜、馬鈴薯(煮)	鮮瓜針菇 鮮瓜、金針菇、蔬菜(炒)	蔬菜	和風味噌湯 ※豆腐、蔬菜	6.3	3	2	2.5	829	262
29	三	有機白米飯	★酥炸蝦排 X1 蝦排(炸)	三杯雞 雞肉、蔬菜(炒)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	6.3	3	2	2.5	829	275
30	四	DIY炸醬麵 ※麵條、蔬菜	糖醋肉排 X1 豬肉(過油-炸)	釜山魚輪卷 X1 ※虱目魚輪卷(煮)	韓式炸醬 絞肉、洋蔥、※豆干(炒)	有機蔬菜	海帶湯 海帶、薑絲	6	3	1.8	2.5	803	291
31	五	芝麻香飯 白米、※芝麻	黑椒雞排 X1 雞排(燒)	蕃茄炒蛋 ※蛋、蕃茄(炒)	翠炒四季 敏豆、蔬菜(炒)	有機蔬菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、小排	6	3	2	2.5	808	243

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，使用非基因改造豆製品。 ※表示過敏原

主菜	副菜	湯品	其他
豆類 0次	魚類 7次	肉類 7次	豬 7次
生鮮食材 24次	調理食品 0次	魚 5次	肉類 3次
油 9次	炸品 5次	甜品 5次	湯 5次