



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4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	全蛋 雞蛋/粒	豆腐 肉/份	蔬菜 份	油 油/份	糖 糖/份	鈣質 /mg	鈉質 /mg
6	四	小米飯 <small>白米、小米</small>	香滷豬排 X1 <small>豬排(滷)</small>	起司洋芋雞 <small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)</small>	蒜香高麗菜 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 <small>洋蔥、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	3		830	275
7	五	白米飯 <small>白米</small>	歐風雞翅 X1 <small>雞翅(燒)</small>	骰子豬肉 <small>豬肉、滷油豆腐、蔬菜(燒)</small>	西西里 ★肉醬薯球 <small>薯球(炸)、絞肉、蕃茄(煮)</small>	有機蔬菜	南瓜湯 <small>南瓜、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	2.8		822	242
10	一	芝麻香飯 <small>白飯、※芝麻</small>	★酥炸豬排 X1 <small>※豬排(炸)</small>	日式咖哩雞 <small>雞肉、洋蔥、蔬菜(炒)</small>	和風鮮蔬煮 <small>竹筍、香菇、蔬菜(燒)</small>	蔬菜	日式蘿蔔湯 <small>蘿蔔、蔬菜</small>	6.2	2.5	2	3		815	241
11	二	白米飯 <small>白米</small>	蒲燒魚排 X1 <small>魚排(燒)</small>	洋蔥燒雞 <small>雞肉、洋蔥、蔬菜(炒)</small>	珍菇鮮瓜 <small>鮮瓜、鮮菇、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	蔬菜肉絲湯 <small>蔬菜、肉絲</small>	6.3	2.5	2	2.8		798	260
12	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	三杯雞翅 X2 <small>雞肉(燒)</small>	匈牙利燉豬 <small>豬肉、蔬菜(炒)</small>	芝香海帶 <small>海帶結、※芝麻(炒)</small>	有機蔬菜	珍珠醇奶 <small>粉圓、奶粉</small>	6.3	2.5	2	2.8		820	244
13	四	嘉義雞肉飯 <small>白米、雞肉</small>	★椒鹽魚 X3 <small>(生鮮) ※魚肉(炸)</small>	田園雞茸 <small>玉米、雞絞肉、※毛豆、蔬菜(炒)</small>	豆干敏豆 <small>敏豆、※豆干(炒)</small>	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 <small>鮮瓜、雞丁</small>	6.2	2.5	2	3		830	258
14	五	燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small>	泰式豬排 X1 <small>豬排(燒)</small>	烤雞肉串 X1 <small>雞肉串(烤)</small>	紅絲津白 <small>大白菜、紅蘿蔔、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	魚丸湯 <small>蔬菜、※魚丸</small>	6	2.5	2	2.7		780	287
17	一	小米飯 <small>白米、小米</small>	★椒麻風味雞排 X1 <small>雞肉(過油-燒)</small>	脆皮蝦捲 X1 <small>※蝦捲(烤)</small>	香拌芽菜 <small>豆芽菜、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	海芽湯 <small>海帶芽、薑絲</small>	6	2.5	2	3		813	281
18	二	白米飯 <small>白米</small>	黑胡椒豬排 X1 <small>豬排(滷)</small>	糖醋雞 <small>雞肉、洋蔥、蔬菜(燒)</small>	木耳高麗 <small>高麗菜、木耳、紅蘿蔔(炒)</small>	蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔、小排</small>	6	2.5	2	2.8		820	265
19	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	★香酥花枝排 X1 <small>花枝排(炸)</small>	彩蔬炒蛋 <small>※蛋、蔬菜(炒)</small>	翠炒鮮瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	九份雙圓甜湯 <small>芋圓、地瓜圓</small>	履歷 豆漿	6.5	2.5	2	2.8	805	301
20	四	白醬鮮蔬 義大利麵 <small>蔬菜、※麵</small>	嫩汁豬排 X1 <small>豬排(滷)</small>	玉米雞茸 <small>玉米、雞茸、蔬菜(炒)</small>	地瓜薯條 X4 <small>地瓜薯條(烤)</small>	有機蔬菜	歐風羅宋湯 <small>蔬菜、番茄</small>	6.5	2.5	2	3		827	255
21	五	麥片飯 <small>白米、※麥片</small>	蔥燒魚排 X1 <small>※魚肉、蔥(過油-燒)</small>	鐵板燒雞 <small>雞肉、蔬菜(炒)</small>	海帶油腐 <small>※油豆腐、海帶結(炒)</small>	有機蔬菜	蔬菜丸子湯 <small>丸子、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	3		835	275
24	一	第一乾拌麵 <small>※麵條、蔬菜</small>	香滷雞翅 X1 <small>雞翅(滷)</small>	烤花枝丸 X2 <small>※花枝丸(烤)</small>	翠筍雙絲 <small>竹筍、木耳、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	鮮瓜湯 <small>鮮瓜、蔬菜</small>	6	2.5	2	2.7		800	293
25	二	白米飯 <small>白米</small>	★麥香雞排 X1 <small>※麥香雞排(炸)</small>	蜜汁地瓜燒豬 <small>豬肉、地瓜、蔬菜(炒)</small>	鍋燒白菜 <small>大白菜、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	味噌豆腐湯 <small>※豆腐、蔬菜</small>	6.3	2.5	2	2.8		806	283
26	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	BBQ 雞排 X1 <small>雞排(滷)</small>	瓜仔肉燥 <small>絞肉、脆瓜、蔬菜(滷)</small>	椒香銀芽 <small>豆芽菜、紅蘿蔔、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	藥燉排骨湯 <small>馬鈴薯、小排骨</small>	6.2	2.5	2	2.8		815	271
27	四	燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small>	★炸蝦排 X1 <small>蝦排(炸)</small>	乾燒豬腳 <small>豬肉、豬腳、蔬菜(燒)</small>	鮮菇什錦 <small>鮮菇、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	綠豆西米露 <small>綠豆、西米露</small>	6.5	2.5	2	3		830	245
28	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	蜜汁豬排 X1 <small>豬排(滷)</small>	番茄炒蛋 <small>※蛋、番茄(炒)</small>	蔬菜豆腐煲 <small>※豆腐、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	芹香米粉湯 <small>米粉、芹菜</small>	6.5	2.5	2	2.7		800	241

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，不適過過敏體質食用，使用非基因改造豆製品。

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	麵	筋	皮	製	魚	海	肉	鮮	肉	雞	肉	生	鮮	食	材	調	理	食	品	加	工	類	其	他	油	炸	品	甜	湯
0	0	0	0	0	5	5	6	6	6	6	6	17	17	0	0	0	0	0	0	2	2	1	1	1	7	7	3	3	3