第一餐盒
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

豬肉 產地臺灣

112 年 5 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		全穀根莖類/份	豆魚蛋肉/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡	鈣質/mg
1	一	燕麥飯 白米、※燕麥	蔥爆豬排 X1 豬排(燒)	★玉米餅 X1 ※玉米餅(炸)	白菜滷 白菜、蔬菜(煮)	蔬菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、排骨		6.5	2.5	2	2.7	814	355
2	二	白米飯 白米	五香翅腿 X2 翅小腿(滷)	雙色肉茸 絞肉、蔬菜(炒)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(煮)	蔬菜	仙草綜合圓 仙草、QQ 圓		6.5	2.5	2	2.6	810	248
3	三	有機白米飯 有機白米	茄汁魚排 X1 魚排(燒)	三杯雞 雞肉、米血、蔬菜(炒)	鮮蔬冬粉 冬粉、蔬菜(煮)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜		6.5	2	2	2.5	768	273
4	四	DIY 南洋叻沙海鮮湯麵 (請帶碗盛裝) ※麵條、蔬菜	◆海鮮總匯 ※白蝦 X1、※魷魚圈 X2、※魚丸、※魚輪(煮)	肉絲高麗 高麗菜、肉絲、蔬菜(炒)	綜合滷味 海帶結、※油豆腐、蔬菜(滷)	有機蔬菜	南洋叻沙湯 蔬菜、檸檬葉、南薑、香茅		6	2.5	2	2.8	784	282
5	五	小米飯 白米、小米	★韓式炸雞 X1 雞翅(炸)	豬肉豆腐煲 豬肉、※豆腐、蔬菜(煮)	雙色芽菜 豆芽菜、蔬菜 (炒)	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍、蔬菜		6	2.5	2	3	793	275
8	一	麥片飯 白米、※麥片	★鹽酥魚排 X1 ※魚排(炸)	茄汁豬肉 豬肉、番茄、蔬菜(炒)	鮮菇燉煮 鮮菇、蘿蔔、蔬菜(煮)	蔬菜	蔬菜三絲湯 木耳、蔬菜		6	2.5	2	3	793	345
9	二	白米飯 白米	薑燒豬排 X1 豬排(滷)	日式咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	和風筑前煮 竹筍、蔬菜(煮)	蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜、味噌		6.3	2.5	2	2.8	805	291
10	三	有機白米飯 有機白米	★酥炸雞翅 X1 雞翅(炸)	沙茶豬肉 豬肉、蔬菜(炒)	鮮蔬玉筍 玉米筍、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、小排		6	2.5	2	2.8	784	265
11	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	鐵路豬排 X1 豬排(滷)	鮮蔬燴肉絲 肉絲、蔬菜(炒)	香菇花椰 香菇、花椰菜(炒)	有機蔬菜	珍珠醇奶 粉圓、奶粉		6.5	2.5	2	2.9	823	271
12	五	白米飯 白米	蜜汁雞排 X1 雞排(滷)	京醬肉片 豬肉、蔬菜(炒)	乾煸豆段 ※豆干、敏豆(炒)	有機蔬菜	香菇蔬菜湯 蔬菜、香菇		6	2.5	2	2.8	784	255
15	一	糙米飯 白米、糙米	★糖醋魚排 X1 ※魚肉 (過油-燒)	蔥香炒蛋 ※蛋、蔥、蔬菜(炒)	泡菜年糕 白菜、蔬菜、年糕(炒)	蔬菜	山藥洋芋湯 山藥、馬鈴薯		6.5	2.5	2	3	828	302
16	二	白米飯 白米	鹽燒雞翅 X1 雞翅(燒)	鐵板燒豬 豬肉、※油豆腐、蔬菜(煮)	彩燴三絲 木耳、蔬菜(炒)	蔬菜	香菇雞湯 雞肉、香菇、蔬菜		6	2.5	2	2.8	784	292
17	三	海苔 5A++ 有機白米飯 有機白米、海苔	蜜汁豬排 X1 豬肉(燒)	蝦鮮粉絲煲 (白蝦 X1) ※白蝦 X1、蔬菜、粉絲(煮)	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	狀元粉條湯 粉條		6.5	2.5	2	2.8	819	271
18	四	番茄肉醬 義大利麵 蔬菜、番茄、絞肉、※麵	義式香烤雞排 X1 雞排(滷烤)	★薯條 X4 ※薯條(炸)	翠炒花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	玉米湯 玉米、蔬菜		6.5	2.5	2	3	828	243
19	五	胚芽飯 白米、※胚芽米	香滷豬排 X1 豬排(滷)	烤花枝捲 X1 ※花枝捲(烤)	玉筍豆腐 玉米筍、※豆腐、蔬菜(煮)	有機蔬菜	麵線羹 ※麵線、蔬菜		6.5	2.5	2	2.7	814	272
22	一	芝麻飯 白米、※黑芝麻	和風豬排 X1 豬排(滷)	蔥燒菇菇雞 雞肉、鮮菇、蔬菜(炒)	蔬菜金平燒 牛蒡、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	蔬菜	柴魚豆腐湯 ※豆腐、蔬菜、※柴魚		6	2.5	2	2.7	779	269
23	二	白米飯 白米	★炸鮮魷排 X1 魷魚排(炸)	安東燉雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	芝香拌菜 豆芽菜、蔬菜、※芝麻	蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜		6.3	2.5	2	2.8	805	293
24	三	有機白米飯 有機白米	梅乾豬肉 豬肉、梅乾菜、蔬菜(煮)	紅絲炒蛋 ※蛋、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	鍋燒白菜 白菜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	客家粄條湯 板條、蔬菜	履歷豆漿	6.5	2.5	2	2.8	819	242
25	四	DIY 肉燥拌麵 ※麵條、蔬菜	香滷雞排 X1 雞排(滷)	肉燥豆干 豬絞肉、※豆干、蔬菜(炒)	清炒時瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨		6	2.5	2	3	793	266
26	五	糙米飯 白米、糙米	★香雞排 X1 ※香雞堡排(炸)	南洋咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	彩蔬豆段 敏豆、蔬菜(炒)	有機蔬菜	摩摩喳喳 芋頭、地瓜、西谷米、※椰奶		6.3	2.5	2	2.8	805	283
29	一	三穀飯 白米、三穀米	◆紐澳良魚 ※魚肉、※豆腐、蔬菜 (煮)	沙嗲雞肉串 X1 雞肉串(烤)	什錦鮮菇 鮮菇、蔬菜(煮)	蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜		6	2.5	2	2.7	779	273
30	二	白米飯 白米	乾燒雞翅 X1 雞翅(燒)	★椒鹽花枝丸 X2 ※花枝丸(炸)	清炒花椰 花椰菜(炒)	蔬菜	海芽蔬菜湯 海帶芽、蔬菜		6	2.5	2	2.8	784	261
31	三	有機白米飯 有機白米	秘製豬排 X1 豬排(滷)	關東煮 海帶、※甜不辣、※黑輪(煮)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	九份芋圓湯 芋圓、地瓜圓		6.5	2.5	2	2.8	819	291

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。

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	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品 魚肉類	加工食品 其他	油炸品	甜湯
0次	4次	10次	9次	23次	0次	4次	2次	9次	5次