



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6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	金雞粉	魚粉	雞蛋粉	蔬菜粉	油質粉	熱量/大卡	鈣質/㎎
1	四	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	★虱目魚排 X1 <small>※虱目魚排(炸)</small>	鮮瓜炒雞 <small>鮮瓜、蔬菜、雞肉(炒)</small>	鍋燒白菜 <small>白菜、蔬菜、※豆皮(炒)</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>※豆腐、蔬菜</small>	6	2.5	2	2.9	788	302	
2	五	白米飯 <small>白米</small>	鐵板豬排 X1 <small>豬排 X1</small>	起司雞肉煲 <small>雞肉、蔬菜、※起司(煮)</small>	芝麻海帶 <small>海帶、※芝麻(炒)</small>	有機蔬菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍、排骨</small>	6.3	2.5	2	2.8	805	321	
5	一	蕎麥飯 <small>白米、蕎麥</small>	和風雞排 X1 <small>雞排(油)</small>	玉米炒蛋 <small>※蛋、玉米、蔬菜、※毛豆(炒)</small>	鮮瓜雙色 <small>鮮瓜、蔬菜(煮)</small>	蔬菜	仙草綜合圓 <small>仙草、Q圓</small>	6.5	2.5	2	2.8	819	265	
6	二	白米飯 <small>白米</small>	蔥燒魚排 X1 <small>※魚肉(過油-燒)</small>	京都子排 <small>豬肉、小排、蔬菜(油)</small>	豆干高麗 <small>高麗菜、蔬菜、※豆干(炒)</small>	蔬菜	酸菜肉片湯 <small>酸菜、肉片</small>	6	2.5	2	2.8	784	292	
7	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	★招牌炸雞翅 X1 <small>雞翅(炸)</small>	春川炒豬肉 <small>年糕、蔬菜、豬肉(炒)</small>	韓風拌菜 <small>豆芽菜、蔬菜、海帶芽(炒)</small>	有機蔬菜	韓式大醬湯 <small>洋蔥、白蘿蔔、※豆腐</small>	6.3	2.5	2	2.9	809	283	
8	四	白醬鮮菇麵 <small>※麵、鮮菇、蔬菜</small>	醬燒豬排 X1 <small>豬排(燒)</small>	黃金魚丸薯球 <small>魚丸 X1、薯球 X3(烤)</small>	玉筍花椰 <small>玉米筍、花椰菜(煮)</small>	有機蔬菜	南瓜湯 <small>南瓜、馬鈴薯、蔬菜</small>	6.5	2.2	2	3	805	240	
9	五	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	★魷魚排 X1 <small>※魷魚排(炸)</small>	瓜仔肉 <small>絞肉、※豆干、脆瓜(煮)</small>	蔬菜粉絲 <small>粉絲、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	鮮瓜蔬菜湯 <small>鮮瓜、蔬菜</small>	6.3	2.5	2	2.9	809	266	
12	一	燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small>	◆★香酥魚 X3 <small>(生鮮)※魚肉(炸)</small>	黑椒肉絲 <small>肉絲、豆芽菜、蔬菜(煮)</small>	清炒鮮瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	沙茶肉羹湯 <small>※肉羹、蔬菜</small>	6	2.5	2	2.9	788	268	
13	二	白米飯 <small>白米</small>	泰式豬排 X1 <small>豬排(燒)</small>	BBQ 雞柳條 X1 <small>雞柳條、敏豆(燒)</small>	蔬菜豆腐煲 <small>※豆腐、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	玉米蔬菜湯 <small>玉米、蔬菜</small>	6.3	2.5	2	2.8	805	299	
14	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	香滷雞排 X1 <small>雞排(油)</small>	白菜獅子頭 X1 <small>※獅子頭、白菜(煮)</small>	培根高麗 <small>高麗菜、※培根(炒)</small>	有機蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇、蘿蔔、雞丁</small>	6.2	2.5	2	2.9	802	240	
15	四	嘉義雞肉飯 <small>雞肉絲、白米</small>	嫩汁豬排 X1 <small>豬排(油)</small>	綜合滷味 <small>※油豆腐、蘿蔔、海帶(油)</small>	啵啵玉米 <small>玉米、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	珍珠醇奶 <small>粉圓、奶粉</small>	6.5	2.5	2	2.9	823	288	
16	五	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	★炸蝦排 X1 <small>蝦排(炸)</small>	日式咖哩雞 <small>雞丁、馬鈴薯、洋蔥、蔬菜(炒)</small>	炒鮮筍 <small>竹筍、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜、薏仁</small>	6.5	2.5	2	2.8	819	302	
17	六	小米飯 <small>白米、小米</small>	燒烤翅腿 X2 <small>翅小腿(燒)</small>	蜜汁燒豬 <small>豬肉、地瓜、蔬菜(燒)</small>	芹香干絲 <small>芹菜、※豆干絲、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	蔬菜排骨湯 <small>蔬菜、小排</small>	6.2	2.5	2	2.8	798	287	
19	一	番茄肉醬麵 <small>※麵、番茄、蔬菜、絞肉</small>	迷迭香雞排 X1 <small>雞排(油烤)</small>	豆干燒豬 <small>豬肉、豆干、蔬菜(燒)</small>	★脆皮 地瓜薯條 X4 <small>地瓜(炸)</small>	蔬菜	玉米湯 <small>蔬菜、玉米</small>	6.5	2.5	2	3	828	240	
20	二	白米飯 <small>白米</small>	黑胡椒豬排 X1 <small>豬排(燒)</small>	番茄炒蛋 <small>※蛋、※豆腐、番茄(炒)</small>	關東煮 <small>※甜不辣、蔬菜、米血(煮)</small>	蔬菜	冬瓜山粉圓 <small>山粉圓、冬瓜糖</small>	6.3	2.5	2	2.8	805	305	
21	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	★炸魚排 X1 <small>魚排(炸)</small>	蔥燒豬柳 <small>豬柳、蔬菜、※豆干片(炒)</small>	玉筍豆段 <small>玉米筍、敏豆(炒)</small>	有機蔬菜	鮮菇筍湯 <small>鮮菇、竹筍</small>	履歷 6	2.5	2	2.8	784	277	
端 午 節 假 期 愉 快														
26	一	DIY 炸醬麵 <small>※麵條、蔬菜</small>	醬燒豬排 X1 <small>豬排(油)</small>	豆干炸醬 <small>※豆干、絞肉、蔬菜(炒)</small>	彩蔬花椰 <small>甜椒、蔬菜、花椰(炒)</small>	蔬菜	魚丸湯 <small>※魚丸</small>	6	2.5	2	2.8	784	299	
27	二	白米飯 <small>白米</small>	★鹽酥雞翅 X1 <small>雞翅(炸)</small>	鮮瓜豬肉 <small>豬肉、鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	紅豆湯圓 <small>紅豆、湯圓</small>	6	2.5	2	2.8	784	280	
28	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	糖醋魚排 X1 <small>魚肉、蔬菜(過油-煮)</small>	醬爆肉片 <small>蔬菜、肉片(炒)</small>	芽菜三絲 <small>豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(炒)</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>番茄、蔬菜</small>	6	2.5	2	2.8	784	269	

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。

◆表示3章IQ新制溯源水產品

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 筋 製 品	0次	生 鮮 食 材	加 工 類 其 他	油 炸 品
魚 及 海 鮮	7次	調 理 食 品	魚 類	甜 湯
肉 類	6次			
豬 肉	6次			
雞 肉	6次			
		19次	4次	8次
		0次	2次	3次