



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)



113 年 11 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	全日 纖維 量/份	豆魚 肉/份	蔬菜 /份	油脂 /份	熱量 /大卡	鈣質 /mg
1	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	骰子豬肉 <small>豬肉、※油豆腐、蔬菜(燒)</small>	白玉燒雞 <small>雞肉、蘿蔔、蔬菜(炒)</small>	翠炒高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	山藥薏仁湯 <small>薏仁、山藥、馬鈴薯</small>	6.5	2.5	2	2.9	823	284
4	一	燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small>	印度咖哩雞 <small>馬鈴薯、蔬菜、雞肉(煮)</small>	什錦蔬菜肉絲 <small>※蛋、玉米筍、彩椒、肉絲(炒)</small>	★香酥玉米餅 X1 <small>※玉米餅(炸)</small>	蔬菜	鄉村蔬菜湯 <small>番茄、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	2.9	823	255
5	二	白米飯 <small>白米</small>	打拋豬肉 <small>豬肉、蕃茄、蔬菜(炒)</small>	翅小腿 X2 <small>翅小腿(滷)</small>	紅絲白菜 <small>白菜、蔬菜(滷)</small>	蔬菜	海芽豆腐湯 <small>蔬菜、海帶芽、※豆腐</small>	6	2.5	2	2.8	785	272
6	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	家常炒肉片 <small>※油豆腐、豬肉、蔬菜(炒)</small>	鮮蔬燒雞 <small>雞丁、蔬菜(炒)</small>	海帶三絲 <small>海帶、紅蘿蔔、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	珍珠醇奶 <small>粉圓、※奶粉</small>	6	2.5	2	2.8	785	293
7	四	西西里肉醬 義大利麵 <small>※義大利麵、蕃茄、絞肉、玉米、蔬菜</small>	香滷雞排 X1 <small>雞肉(滷)</small>	◎★炸蝦捲 X1 <small>※蝦捲(炸)</small>	蒜香花椰 <small>花椰菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	洋芋蔬菜湯 <small>蔬菜、馬鈴薯</small>	6.5	2.5	2	3	828	243
8	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	◎三杯雞 <small>雞丁、米血、薑(炒)</small>	肉燥洋芋炒蛋 <small>※蛋、馬鈴薯、※毛豆、絞肉(炒)</small>	炒鮮瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	第一麵線羹 <small>※麵線、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	2.8	819	293
11	一	芝麻飯 <small>白米、※芝麻</small>	茄汁嫩雞 <small>雞肉、蕃茄、馬鈴薯(煮)</small>	◎烤魷魚丸 X2 <small>※魷魚丸(烤)</small>	木耳高麗 <small>高麗菜、木耳、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	鮮瓜小排湯 <small>鮮瓜、小排</small>	6.3	2.5	2	2.9	809	303
12	二	白米飯 <small>白米</small>	野菜豬肉燒 <small>豬肉、蔬菜(煮)</small>	菇菇雞肉井 <small>雞肉、蔬菜、鮮菇(煮)</small>	肉香豆段 <small>敏豆、※絞肉(炒)</small>	蔬菜	山粉圓甜湯 <small>山粉圓、冬瓜糖</small>	6.3	2.5	2	2.9	809	243
13	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	★脆皮炸雞排 X1 <small>雞排(炸)</small>	雙色肉絲 <small>肉絲、蔬菜(炒)</small>	紅蘿炒瓜 <small>鮮瓜、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 <small>蔬菜、※豆腐</small>	6.3	2.5	2	2.9	809	292
14	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	乾燒豬腳 <small>豬肉、豬腳、蔬菜(燒)</small>	蒲燒鯛魚 X1 <small>魚片(烤)</small>	豆芽三色 <small>豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(炒)</small>	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 <small>番茄、蔬菜</small>	6	2.5	2	2.8	785	254
15	五	DIY 味噌拉麵 <small>(請帶碗盛裝) ※麵條、海芽</small>	★脆皮卡啦雞柳 X2 <small>雞柳(炸)</small>	玉米肉末 <small>玉米、絞肉(炒)</small>	五香滷蛋 X1 <small>※蛋(滷)</small>	有機蔬菜	豚骨味噌湯 <small>豬肉、馬鈴薯、洋蔥</small>	6.5	2.5	2	2.9	823	232
18	一	麥片飯 <small>白米、※麥片</small>	乾燒豬排 X1 <small>豬排(燒)</small>	咖哩雞 <small>南瓜、雞肉、蔬菜(煮)</small>	什錦大瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	日式豆腐湯 <small>※豆腐、蔬菜</small>	6.3	2.5	2	2.8	805	241
19	二	白米飯 <small>白米</small>	★炸無骨雞排 X1 <small>※雞排(炸)</small>	瓜仔肉燥 <small>豬肉、※豆干、脆瓜(滷)</small>	雙色白菜 <small>白菜、紅蘿蔔、木耳(滷)</small>	蔬菜	香菇雞湯 <small>蘿蔔、香菇、雞丁</small>	6.1	2.5	2	2.9	795	242
20	三	有機白米飯 <small>白米</small>	蒜泥白肉 <small>肉片、薑、蒜(煮)</small>	海芽蒸蛋 <small>※蛋、海帶芽(蒸)</small>	清炒甘藍 <small>高麗菜、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	鮮蔬河粉湯 <small>蔬菜、河粉</small>	6.5	2.5	2	2.8	819	249
21	四	嘉義雞絲飯 <small>白米、雞肉</small>	◆★香酥魚 X3 <small>※(生鮮)魚丁(炸)</small>	蘿蔔燒肉 <small>蘿蔔、蔬菜、豬肉(滷)</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	仙草 QQ 圓 <small>仙草、QQ 圓</small>	6.5	2.5	2	2.9	823	248
22	五	三穀飯 <small>白米、※三穀米</small>	韓式馬鈴薯燉肉 <small>豬肉、馬鈴薯、蔬菜(滷)</small>	香料燒雞肉 <small>雞肉、蔬菜(燒)</small>	韓式拌菜 <small>豆芽、海帶芽、蔬菜、※芝麻(炒)</small>	有機蔬菜	蔬菜大醬湯 <small>蔬菜、大醬味噌</small>	6.3	2.5	2	2.9	809	281
25	一	野菇白醬 義大利麵 <small>※義大利麵、鮮菇、蔬菜、※奶粉</small>	迷迭香雞排 X1 <small>雞排(滷)</small>	◎★肉條薯條 X4 <small>豬肉、薯條(炸)</small>	西式彩蔬 <small>甜椒、花椰菜、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	南瓜湯 <small>南瓜、馬鈴薯</small>	6.5	2.5	2	3	828	301
26	二	白米飯 <small>白米</small>	蔥燒雞 <small>雞丁、蔬菜、蔥(燒)</small>	咖哩魚 <small>※魚肉、蔬菜、※豆腐(煮)</small>	芝麻海帶 <small>海帶、※芝麻(炒)</small>	蔬菜	香菇排骨湯 <small>香菇、蔬菜、排骨</small>	6	2.5	2	2.8	784	268
27	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	蜜汁豬排 X1 <small>※豬排(滷)</small>	起司馬鈴薯雞 <small>馬鈴薯、雞肉、※起司、蔬菜(炒)</small>	鮮瓜雙色 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	海芽三絲湯 <small>海帶芽、蔬菜、肉絲</small>	6.3	2.5	2	2.8	805	273
28	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	無錫排骨 <small>肉丁、小排、蔬菜(炒)</small>	番茄炒蛋 <small>※蛋、番茄(炒)</small>	鐵板豆腐 <small>※豆腐、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	綠豆麥片 <small>綠豆、麥片</small>	6.5	2.5	2	2.9	823	293
29	五	麥片飯 <small>白米、※麥片</small>	茄汁雞肉 <small>雞肉、蔬菜(燴)</small>	古早味燉肉 <small>豬肉、蔬菜(滷)</small>	西魯肉 <small>白菜、蔬菜、※蝦米(滷)</small>	有機蔬菜	玉米湯 <small>玉米、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	2.9	823	266

※本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合同學食用※表示過敏源，大部分的魚都有刺，雖然在加工分切的時候會把大部分的刺拔除，但難免還是有漏網之“刺”，請各位同學食用的時候小心!!

主菜種類		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	筋製品	魚	海	肉	豬	肉	雞	肉	生	鮮	食	材	調	理	食	品	◎	魚	肉	類	其	他	油	炸	品	甜	湯
0次			1次			10次	10次			2次			0次				3次				2次			7次		4次	

請各位同學先將主食的拉麵中放入碗中
加少許海帶芽、玉米、滷蛋等配料，
再將味噌湯加入拉麵中，
即可完成一碗美味的 DIY 拉麵~

