



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 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	金針	金針	金針	金針	金針	金針	金針	金針
3	一	糙米飯 糙米、白米	和風照燒雞 雞肉、蔬菜(煮)	玉米炒蛋 蛋、玉米、蔬菜、毛豆(炒)	蔬菜粉絲 粉絲、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、蛋	6.5	2.5	2	2.8	819	265		
4	二	白米飯 白米	京都子排 豬肉、小排、蔬菜(油)	蔥燒魚塊 X2 魚肉、蔥(過油-燒)	豆干高麗 高麗菜、蔬菜、豆干(炒)	蔬菜	黑糖珍珠 粉圓、黑糖	6	2.5	2	2.8	784	292		
5	三	有機白米飯 有機白米	★招牌炸雞 X3 雞丁(炸)	春川炒豬肉 年糕、蔬菜、豬肉(炒)	韓風拌菜 豆芽菜、蔬菜、海帶芽(炒)	有機蔬菜	韓式味噌湯 洋蔥、白蘿蔔、豆腐	6.3	2.5	2	2.9	809	283		
6	四	DIY 瓜仔拌麵 麵條、蔬菜	五香翅腿 X2 翅腿(油)	瓜仔肉 絞肉、豆干、脆瓜(煮)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	蔬菜小排湯 蔬菜、小排	6.5	2.2	2	3	805	240		
7	五	小米飯 白米、小米	醬燒豬排 X1 豬排(油)	烤花枝捲 X1 花枝捲(烤)	滷白菜 白菜、蔬菜(滷)	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	6.3	2.5	2	2.9	809	266		
10	一	端	午	節	快	樂									
11	二	白米飯 白米	泰式打拋豬 蕃茄、洋蔥、豬肉(炒)	★香雞堡排 X1 香雞堡排(炸)	蔬菜豆腐煲 豆腐、蔬菜(炒)	蔬菜	香菇雞湯 香菇、蘿蔔、雞丁	6.3	2.5	2	2.8	805	299		
12	三	有機白米飯 有機白米	蒲燒魚片 X1 魚片(烤)	栗子香菇燉雞 雞丁、香菇、栗子、蔬菜(煮)	炒鮮筍 竹筍、蔬菜(炒)	有機蔬菜	黑糖 QQ 醇奶 QQ、黑糖、奶粉	6.2	2.5	2	2.9	802	240		
13	四	白醬鮮菇麵 麵、鮮菇、蔬菜、奶粉	香滷雞翅 X1 雞翅(油)	★黃金薯球 X4 薯球(炸)	玉筍花椰 玉米筍、花椰菜(煮)	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜	6.5	2.5	2	2.9	823	288		
14	五	糙米飯 糙米、白米	油豆腐燉肉 豬肉、油豆腐、蔬菜(煮)	咖哩洋芋雞 雞丁、馬鈴薯、洋蔥、蔬菜(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、麥片	6.5	2.5	2	2.8	819	302		
17	一	燕麥飯 白米、燕麥	★炸無骨雞排 X1 雞排(炸)	蜜汁燒豬 豬肉、地瓜、蔬菜(燒)	玉筍豆段 玉米筍、敏豆(炒)	蔬菜	鮮菇筍湯 鮮菇、竹筍	6.5	2.5	2	3	828	240		
18	二	白米飯 白米	◆★香酥魚 X3 (生鮮)魚丁(炸)	蔥燒豬柳 豬柳、蔬菜、豆干片(炒)	清炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓、冬瓜糖	6.3	2.5	2	2.8	805	305		
19	三	有機白米飯 有機白米	日式壽喜燒肉 豬肉、蔬菜(煮)	番茄炒蛋 蛋、番茄(炒)	芽菜三絲 豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜	6	2.5	2	2.8	784	277	豆漿	
20	四	嘉義雞肉飯 雞肉絲、白米	嫩汁豬排 X1 豬排(油)	綜合滷味 油豆腐、蘿蔔、香菇(油)	啵啵玉米 玉米、蔬菜(炒)	有機蔬菜	番茄鮮蔬湯 番茄、蔬菜	6.5	2.5	2	3	828	302		
21	五	麥片飯 白米、麥片	起司雞肉煲 雞肉、蔬菜、起司(煮)	鮮蔬炒肉絲 肉絲、蔬菜(煮)	芝麻海帶 海帶、芝麻(炒)	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、排骨	6.3	2.5	2	2.8	805	321		
24	一	番茄肉醬麵 麵、番茄、蔬菜、絞肉	迷迭香雞排 X1 雞排(油烤)	★脆皮薯條 X4 薯條(炸)	香菇花椰 香菇、花椰菜(炒)	蔬菜	玉米濃湯 蔬菜、玉米、蛋	6.5	2.5	2	3	828	299		
25	二	白米飯 白米	咖哩豬肉 豬肉、南瓜、蔬菜(煮)	蔬菜雞肉 蔬菜、雞肉(炒)	脆炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 豆腐、蔬菜	6.3	2.5	2	2.8	805	280		
26	三	有機白米飯 有機白米	糖醋魚排 X1 魚肉、蔬菜(過油-煮)	洋芋炒蛋 蛋、馬鈴薯、蔬菜(炒)	關東煮 甜不辣、蔬菜、米血(煮)	有機蔬菜	包心圓甜湯 包心圓	6.5	2.5	2	3	828	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 1Q 溯源水產品

主菜種類	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、魚、肉、豬、肉、雞、肉	麵筋製品	3次	生鮮食材調理食品	加工肉類其他	油炸品甜湯
0次	3次	7次	17次	4次	2次
					6次
					4次