



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8~9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	營養類/份	蛋白質/份	脂肪/份	熱量/大卡	鈣質/mg		
8/30	五	麥片飯 白米、※麥片	蒜泥白肉 豬肉(煮)	關東煮 蔬菜、※油豆腐、◎※甜不辣(煮)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜小排湯 蔬菜、小排	6.2	2.5	2	2.8	798	362	
2	一	糙米飯 糙米、白米	三杯雞 雞丁、馬鈴薯、蔬菜(炒)	玉米炒蛋 玉米、蔬菜、※蛋(炒)	韭菜豆芽 豆芽菜、蔬菜、肉絲(炒)	蔬菜	竹筍湯 竹筍	6.2	2.5	2	2.7	793	250	
3	二	白米飯 白米	印尼沙嗲肉片 肉片、蔬菜(炒)	★香酥雞塊 X3 ※麥克雞塊(炸)	西式燉菜 南瓜、蔬菜、杏鮑菇(煮)	蔬菜	冬瓜糖山粉圓 山粉圓、冬瓜糖	6.5	2.5	2	2.7	814	305	
4	三	有機白米飯 有機白米	茄汁雞肉 雞丁、蔬菜、番茄(炒)	蔥燒魚丁 ※魚丁、蔥、洋蔥(燒)	和風筑前煮 竹筍、蔬菜(煮)	有機蔬菜	蔬菜排骨湯 排骨、蔬菜	6	2.5	2	2.9	788	266	
5	四	DIY烏龍麵 ※烏龍麵、蔬菜	★日式炸豬排 X1 ※豬排(炸)	咖哩雞蓉醬 雞絞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	香菇花椰 香菇、花椰菜(炒)	有機蔬菜	日式豆腐湯 蔬菜、※豆腐	6.2	2.5	2	3	807	272	
6	五	燕麥飯 ※燕麥、白米	香滷雞翅 X1 雞翅(滷)	古早味肉醬 絞肉、洋蔥、※豆干(煮)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇、蔬菜、雞丁	6	2.5	2	2.9	788	352	
9	一	麥片飯 白米、※麥片	腰果雞丁 雞丁、玉米、蔬菜、腰果(炒)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(煮)	蔬菜	黑糖地瓜圓 地瓜圓、地瓜、黑糖	6.5	2.5	2	2.9	823	303	
10	二	白米飯 白米	泰式打拋豬 豬肉、蕃茄、蔬菜(炒)	BBQ翅小腿 X2 翅小腿(滷)	木耳鮮瓜 鮮瓜、木耳、蔬菜(炒)	蔬菜	珍菇蔬菜湯 金針菇、蔬菜	6	2.5	2	2.9	788	241	
11	三	有機白米飯 有機白米	糖醋醬燒魚 ※魚肉、蔬菜(炒)	蘿蔔燒肉 蘿蔔、肉丁、蔬菜(炒)	豆干小炒 ※豆干、蔬菜(炒)	有機蔬菜	魚丸湯 ◎※魚丸、蔬菜	6	2.5	2	2.9	788	340	
12	四	西西里肉醬 義大利麵 ※麵、番茄、洋蔥、絞肉	迷迭香雞排 X1 雞肉(滷)	★薯條 X4 ◎薯條(炸)	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	南瓜湯 洋蔥、南瓜、馬鈴薯	6.5	2.5	2	3	828	261	
13	五	芝麻香飯 白米、※芝麻	無錫小排 小排、肉丁、蔬菜(滷)	肉醬豆腐 ※豆腐、絞肉、蔬菜(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	元氣雞湯 香菇、雞丁、蔬菜	6	2.5	2	2.8	784	319	
16	一	糙米飯 糙米、白米	日式壽喜燒 肉片、蔬菜(煮)	★酥炸無骨雞排 X1 雞排(炸)	三鮮白菜 白菜、蔬菜(炒)	蔬菜	味噌蔬菜湯 蘿蔔、蔬菜	6	2.5	2	2.8	784	251	
17	二	中秋節快樂												
18	三	有機白米飯 有機白米	韓式安東雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	椒鹽魷魚丸 X2 ◎※魷魚丸(烤)	韓式拌菜 紅蘿蔔、蔬菜、海帶芽(炒)	有機蔬菜	珍珠醇奶 粉圓、※奶粉	6.2	2.5	2	2.8	798	279	
19	四	嘉義雞肉飯 雞肉絲、白米	★炸魚塊 X3 ※魚肉(炸)	豆干滷蛋 X1 ※蛋、※豆干(滷)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	鮮蔬丸子湯 蔬菜、◎丸子	6.5	2.5	2	2.9	823	275	
20	五	麥片飯 白米、※麥片	糖醋肉 豬肉、蔬菜(燒)	五香雞翅 X1 雞翅(滷)	蔬菜粉絲 冬粉、蔬菜(炒)	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、※豆腐	6.5	2.5	2	2.8	819	252	
23	一	白醬鮮菇麵 ※麵、鮮菇、玉米、洋蔥、※奶粉	嫩汁豬排 X1 豬排(滷)	★薯球 X4 ◎※薯球(炸)	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	綠豆西米露 西谷米、綠豆	6.5	2.5	2	3	828	241	
24	二	白米飯 白米	和風咖哩雞肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	日式蒸蛋 ※蛋、蔬菜(蒸)	豆芽肉絲 豆芽菜、肉絲、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮蔬排骨湯 鮮瓜、小排	6.2	2.5	2	2.9	802	245	
25	三	有機白米飯 有機白米	蜜汁燒豬 豬肉、地瓜(煮)	雞茸干丁 雞絞肉、※豆干、※毛豆、蔬菜(炒)	翠炒時瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜	履歷 豆漿	6.5	2.5	2	2.7	814	326
26	四	糙米飯 糙米、白米	蒲燒魚片 X1 ※魚肉(烤)	白菜燒肉 肉片、白菜、蔬菜(炒)	雙色豆段 敏豆、蔬菜(炒)	有機蔬菜	玉米湯 玉米、蔬菜	6.5	2.5	2	2.7	814	269	
27	五	燕麥飯 ※燕麥、白米	鐵板豬柳 豬柳、※豆干、蔬菜(炒)	莎莎洋芋雞 雞丁、馬鈴薯、蔬菜(煮)	蒜香海帶 海帶、蒜(炒)	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、※洋薏仁	6.5	2.5	2	2.8	819	311	
30	一	芝麻飯 白米、※芝麻	乾燒雞丁 雞丁、地瓜、蔬菜(燒)	香菇玉米炒蛋 ※蛋、香菇、玉米(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、※豆腐	6.3	2.5	2	2.8	805	257	

※本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麵質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合過敏體質食用，※表示過敏源。

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)		
豆類及豆製品	魚及海鮮	肉類	生鮮食材	調理食品	魚類	肉類	其他	★油炸品	甜味	湯	
0次	3次	10次	8次	21次	0次	4次	2次	6次		4次	