



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)



114 年 1+2 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		全段 糖類 g	全段 蛋白質 g	蔬菜 /份	油脂 /份	熱量 /大卡	鈣質 /mg
2	四	燕麥飯 白米、燕麥	豬肉壽喜燒 豬肉、白菜、蔬菜(煮)	★炸雞翅 X1 雞翅(炸)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭、西谷米		6.5	2.5	2	3	828	270
3	五	白米飯 白飯	腰果雞丁 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、腰果(炒)	◎柴魚魷魚丸 X2 柴魚丸、柴魚(煮)	翠炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	玉米排骨湯 小排、玉米段		6.3	2.5	2	2.8	805	265
6	一	小米飯 白米、小米	蜜汁豬排 X1 豬排(油)	香鬆蒸蛋 蛋、香鬆(蒸)	鍋燒白菜 大白菜、蔬菜(煮)	蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜		6	2.5	2	2.9	788	271
7	二	白米飯 白米	◆紐澳良魚丁 (生鮮)魚肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	醬爆肉絲 肉絲、豆干、蔬菜(炒)	冬瓜燒 冬瓜、薑絲(煮)	蔬菜	金針排骨湯 金針、小排		6.5	2.5	2	2.8	819	282
8	三	有機白米飯 有機白米	蔥油雞 雞肉、蔬菜(煮)	◎蔬菜獅子頭 X1 菜獅子頭、蔬菜(煮)	乾煸豆段 敏豆、絞肉(煮)	有機蔬菜	珍珠醇奶 粉圓、麥奶粉		6.3	2.5	2	2.9	809	241
9	四	奶香鮮蔬 義大利麵 ※義大利麵、蔬菜、麥奶粉	義式翅腿 X2 翅腿(油)	★薯條 X3、肉條 X2 薯條、豬肉(炸)	香菇花椰 香菇、花椰菜(煮)	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜、絞肉		6.5	2.7	2	3	843	255
10	五	糙米飯 白米、糙米	蒜香豬肉 豬肉、蔬菜(燒)	雞茸玉米 雞絞肉、玉米(炒)	鮮菇雙匯 鮮菇、蔬菜(煮)	有機蔬菜	榨菜三絲湯 榨菜、蔬菜		6.3	2.5	2	2.8	805	253
13	一	紅藜飯 白米、紅藜	香料岩燒雞塊 雞肉、蔬菜(燒)	油豆腐燉肉 ※油豆腐、肉丁、蔬菜(油)	紅絲鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	高麗菇湯 高麗菜、金針菇、蔬菜		6	2.5	2	2.8	784	259
14	二	白米飯 白米	京醬豬柳 豬柳、蔬菜(炒)	★炸無骨雞排 X1 雞排(炸)	八寶干丁 玉米、豌豆干丁、毛豆、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	海芽湯 海帶芽、薑	豆漿	6.3	2.5	2	3	814	297
15	三	有機白米飯 有機白米	韓風燉排骨 豬肉、小排、馬鈴薯、蔬菜(煮)	白菜炒雞 雞丁、白菜、蔬菜(炒)	韓式拌菜 豆芽菜、紅蘿蔔、蔬菜(煮)	有機蔬菜	九份芋圓湯 地瓜圓、芋圓		6.3	2.5	2	2.8	805	261
16	四	DIY 肉燥麵 ※麵、蔬菜	香滷雞翅 X1 雞翅(油)	古早味肉燥滷蛋 X1 ※蛋、絞肉、蔬菜(油)	蒜香花椰 花椰菜、紅蘿蔔、蒜(煮)	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜		6.3	2.5	2	3	814	277
11	二	白米飯 白米	乾燒雞丁 雞肉、蔬菜(燒)	★香酥魚排 X1 ※魚排(炸)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、豆腐、蔬菜		6	2.5	2	2.8	784	276
12	三	有機白米飯 有機白米	蒜泥白肉 豬肉(煮)	香鬆蒸蛋 蛋、香鬆(蒸)	蔬菜豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	有機蔬菜	紅豆湯圓 紅豆、湯圓		6.5	2.5	1.5	2.8	815	247
13	四	糙米飯 白米、糙米	和風黑醋炒雞肉 馬鈴薯、雞丁、蔬菜(過油-燒)	洋蔥豬柳 豬柳、洋蔥、蔬菜(炒)	雙色敏豆 敏豆、蔬菜(炒)	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞丁		6	2.5	2	2.8	784	292
14	五	DIY 拉麵 ※麵、海帶芽	★日式炸豬排 X1 ※豬排(炸)	玉米雞茸 玉米、雞絞肉(炒)	豆芽筍干 豆芽、筍干(炒)	有機蔬菜	豚骨味噌湯 肉片、蔬菜		6.5	2.5	2	3	828	245
17	一	小米飯 白米、小米	香料燉雞 雞肉、南瓜、蔬菜(燉)	豚香粉絲煲 豆芽菜、冬粉、絞肉、蔬菜(炒)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	蔬菜	歐風蔬菜湯 番茄、蔬菜		6.5	2.5	2	2.8	819	278
18	二	白米飯 白米	香菇肉燥 絞肉、香菇、洋蔥(炒)	★炸無骨雞排 X1 ※雞排(炸)	滷白菜 白菜、蔬菜、※蝦米(油)	蔬菜	鮮菇洋芋湯 鮮菇、馬鈴薯		6.3	2.5	2	3	814	242
19	三	有機白米飯 有機白米	香滷雞翅 X1 雞翅(油)	◎關東煮 蔬菜、※油豆腐、※魚輪(燒)	木耳鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔、木耳(煮)	有機蔬菜	結頭菜雞湯 結頭菜、雞丁		6	2.5	2	2.8	784	263
20	四	招牌雞肉飯 白米、雞肉	蒜香骰子豬 豬肉、蔬菜(燒)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、蔬菜(炒)	紅絲高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 海芽、蔬菜	豆漿	6.3	2.5	2	3	814	281
21	五	燕麥飯 白米、燕麥	◆茄汁鮮魚 ※(生鮮)魚肉、※豆腐、蔬菜(煮)	奶香燉雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、麥奶粉(煮)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(煮)	有機蔬菜	綜合燒仙草 仙草、QQ 圓		6.5	2.5	2	2.8	819	293
24	一	義大利 番茄肉醬麵 ※義大利麵、蔬菜、番茄、 玉米、絞肉	BBQ 雞排 X1 雞排(油)	◎★花枝丸 X1、 薯條 X4 薯條、花枝丸 X1(炸)	玉筍花椰 玉米筍、花椰菜(炒)	蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯、洋蔥		6.5	2.7	2	3	843	241
25	二	白米飯 白米	蜜汁豬排 X1 豬排(油)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	鮮菇燴瓜 鮮菇、鮮瓜、蔬菜(燴)	蔬菜	鮮蔬小排湯 小排、蔬菜		6	2.5	2	2.9	788	243
26	三	有機白米飯 有機白米	★炸雞柳條 X2 雞柳(炸)	醃入味豬肉 肉片、※油豆腐、蔬菜(油)	三色豆芽 豆芽菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	香菇雞湯 雞丁、香菇、蔬菜		6	2.5	2	2.9	788	288
27	四	糙米飯 白米、糙米	蔥爆豬柳 豬肉、洋蔥、蔬菜(炒)	雞汁豆腐煲 ※豆腐、雞絞肉、蔬菜(煮)	紅絲津白 紅蘿蔔、大白菜(炒)	有機蔬菜	地瓜西米露 地瓜、西谷米		6.5	2.5	2	2.8	819	265

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，使用非基因改造食品。※表示過敏原◆表示獎勵金生鮮魚
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，但難免還是會有漏網之「刺」，請各位同學吃的時候小心!!

主 菜 菜 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)			
主 菜	豆 類	魚 及 海 產	肉 類	生 鮮 食 材	調 理 食 品	加 工 肉 類	其 他	加 工 肉 類	其 他	加 工 肉 類	其 他	★ 油 炸 品	甜 品	湯	
0次		2次	11次	10次	23次	0次		4次		2次		8次		6次	