



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 10 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	全穀雜糧/份	豆魚蛋肉類/份	蔬菜/份	油/份	熱量/大卡	鈣質/㎎
1	三	有機白米飯 有機白米	★脆皮雞柳條 X2 雞柳條(炸)	鮮蔬魚丸 X1 ※魚丸、紅蘿蔔、香菇(煮)	金莎豆腐煲 ※豆腐、洋蔥、※毛豆、紅蘿蔔(煮)	有機蔬菜	珍珠醇奶 粉圓、※奶粉	6	2.5	2	2.9	788	313
2	四	芝麻飯 白米、※芝麻	黑胡椒肉片 肉片、豆芽菜、蔬菜(炒)	滷雞翅 X1 雞翅(滷)	蔬菜粉絲 粉絲、蔬菜(炒)	有機蔬菜	鮮菇蔬菜湯 鮮菇、蔬菜	6.5	2.5	2	2.9	823	277
3	五	義式肉醬 義大利麵 ※麵、絞肉、玉米、蕃茄	迷迭香雞排 X1 雞肉(油)	洋蔥燒魚條 X2 ※魚條、洋蔥(燒)	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	南瓜洋芋湯 南瓜、馬鈴薯	6.5	2.5	2	3	828	245
6	一	中秋節快樂											
7	二	白米飯 白米	咖哩豬肉 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(燒)	★麥香雞堡排 X1 ※雞堡(炸)	白菜滷 白菜、蔬菜、※蝦皮、※豆皮(炒)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、※豆腐	6.5	2.5	2	2.9	823	262
8	三	有機白米飯 有機白米	紅燒魚 ※魚肉、※豆腐、蔬菜(燒)	肉燥滷蛋 X1 絞肉、洋蔥、※蛋(滷)	木耳高麗 木耳、高麗菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜、雞丁	6	2.5	2	2.8	784	272
9	四	日式拌麵 ※麵條、蔬菜	和風豬排 X1 ※豬排(油)	鵪鶉蛋大根燒 ※鵪鶉蛋、香菇、蘿蔔、※柴魚(炒)	★玉米可樂餅 X1 ※玉米餅(炸)	有機蔬菜	豚骨味噌湯 豬肉、馬鈴薯、洋蔥	6.2	2.5	2	2.9	802	247
10	五	雙十節快樂											
13	一	芝麻飯 白米、※芝麻	糖醋排骨 豬肉、蔬菜(煮)	★脆皮無骨雞排 X1 雞排(炸)	鮮蔬炒菇 鮮菇、蔬菜(燴)	蔬菜	仙草 QQ 圓 仙草、QQ 圓	6.5	2.5	2	2.9	823	293
14	二	白米飯 白米	牛肝菌風味 奶香燒雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉(炒)	番茄炒蛋 番茄、※蛋(炒)	蔬菜豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(煮)	蔬菜	鮮蔬小排湯 蔬菜、小排	6	2.5	2	2.8	784	302
15	三	有機白米飯 有機白米	乾燒豬排 X1 豬排(燒)	鮑菇炒雞 雞丁、杏鮑菇、蔬菜(炒)	炒白菜 白菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、※豆腐	6	2.5	2	2.8	784	281
16	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	◆★鹽酥魚 X3 (生鮮)※魚肉(炸)	甜蔥燒肉 洋蔥、豬肉、蔬菜(炒)	香拌芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹菜、蘿蔔	6	2.8	2	2.9	811	234
17	五	燕麥飯 白米、※燕麥	地瓜燒雞 雞肉、地瓜、※毛豆(煮)	鐵板豬柳 豬肉、金針菇、※豆干、蔬菜(炒)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、蔬菜	6.5	2.7	2	2.8	834	275
20	一	奶香鮮蔬 義大利麵 ※麵、洋蔥、玉米、蔬菜、※奶粉	五香雞排 X1 雞排(油)	烤花枝丸 X2 ※花枝丸(烤)	★薯球 X4 ※薯球(炸)	蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	6.5	2.5	2	3	828	242
21	二	白米飯 白米	瓜仔肉醬 絞肉、蔬菜、※豆干(煮)	翅小腿 X2 翅小腿(滷)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(煮)	蔬菜	蔬菜丸子湯 ※素脆丸、蔬菜	6	2.5	2	2.8	784	303
22	三	有機白米飯 有機白米	三杯雞 雞肉、米血、蔬菜(煮)	菇菇炒蛋 ※蛋、鮮菇※豆腐(炒)	蒜香海帶 海帶、蒜(炒)	有機蔬菜	洋芋小排湯 馬鈴薯、小排	6.3	2.5	2	2.8	805	251
23	四	糙米飯 白米、糙米	BBQ 燒肉 肉片、蔬菜(燒)	韓式年糕雞 蔬菜、年糕、雞肉(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	2.9	823	295
24	五	光復節快樂											
27	一	麥片飯 白米、※麥片	和風燒肉 豬肉、蔬菜(炒)	田園雞茸炒蛋 玉米、雞絞肉、蔬菜、※蛋(炒)	金菇扁蒲 金針菇、扁蒲、蔬菜(炒)	蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、洋蔥、※柴魚	6.2	2.5	2	2.8	798	234
28	二	海苔飯 白米、海苔	蠔油雞翅 X1 雞翅(滷)	客家小炒 ※豆干、肉絲、蔬菜(炒)	豆薯雙色 豆薯、蔬菜(炒)	蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8	819	275
29	三	有機白米飯 有機白米	照燒薄肉片 豬肉、洋蔥、蔬菜、※柴魚(炒)	★香酥雞排 X1 ※雞排(炸)	黑胡椒芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	黑糖包心圓 包心圓	6	2.5	2	2.8	784	261
30	四	芝麻飯 白米、※芝麻	卡菲醬燒魚 ※魚丁、馬鈴薯、蔬菜(煮)	鮮菇肉片 鮮菇、肉片、蔬菜(炒)	蔬菜冬粉 蔬菜、冬粉(炒)	有機蔬菜	海芽蔬菜湯 海帶芽、蔬菜	6.3	2.5	2	2.9	809	264
31	五	糙米飯 白米、糙米	★椒麻雞 雞肉、蔬菜(過油-煮)	關東佃煮 蘿蔔、玉米段、※甜不辣(煮)	鮮瓜燒蔬菜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	榨菜三絲湯 榨菜、蔬菜	6.1	2.5	2	2.9	795	275

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，不適過過敏體質食用，使用非基因改造豆製品。※表示過敏原，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”，請各位同學吃的时候小心!! ◆表示 3 章 1Q 生鮮魚，履歷豆漿為完整包裝食品，飲用前請檢查包裝是否完整，如發現任何異樣請於備餐更換新品。如欲了解當日菜單內容來源，可上食材登錄平台查詢。

主菜種類	副菜種類	主菜食材特性分析(次/月)	副菜食材分析(次/月)	其他分析(次/月)
豆類及豆、麵筋製品 0次	魚、海、肉鮮 3次	生鮮食材 20次	加工肉類 5次	油、炸品、甜品 8次
	豬肉 9次	雞肉 8次	其 3次	湯 4次