



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 11 月 學 生 營 養 午 餐 菜 單

弘道國中

日期	週	主食	主菜	主菜	副菜一	副菜二	湯品	公報錄 種類 / 分	豆魚 魚肉 / 份	蔬果 蔬菜 / 份	油脂 油脂 / 份	熱量 熱量 / 份
3	一	燕麥飯 白米、※燕麥	翅小腿 X2 翅小腿(油)	家常炒肉片 ※油豆腐、豬肉、蔬菜(炒)	海帶三絲 海帶、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	蔬菜	金針排骨湯 金針、蔬菜、排骨	6.5	2.5	2	2.9	823
4	二	白米飯 白米	打拋豬肉 豬肉、蕃茄、蔬菜(炒)	鮮蔬燒雞 雞丁、蔬菜(炒)	紅絲白菜 白菜、蔬菜(油)	蔬菜	海芽豆腐湯 蔬菜、海帶芽、※豆腐	6	2.5	2	2.8	785
5	三	有機白米飯 有機白米	三杯雞 雞丁、米血、薑(炒)	蒸蛋 ※蛋(蒸)	炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	珍珠醇奶 粉圓、奶奶	6.4	2.5	2	2.8	785
6	四	西西里肉醬 義大利麵 ※義大利麵、蕃茄、絞肉、玉米、蔬菜	香滷雞排 X1 雞肉(油)	★炸 蝦捲 X1 ※蝦捲(炸)	蒜香花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯	6.5	2.5	2	3	828
7	五	糙米飯 白米、糙米	咖哩豬 馬鈴薯、蔬菜、豬肉(煮)	玉米炒雞蓉 ※雞絞肉、※玉米(炒)	什錦蔬菜 蔬菜、玉米筍(炒)	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8	819
10	一	芝麻飯 白米、※芝麻	蜜汁雞排 X1 雞排(油)	鮮瓜炒豬 鮮瓜、豬肉、蔬菜(炒)	螞蟻上樹 冬粉、絞肉、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、※豆腐	6.5	2.5	2	2.8	819
11	二	白米飯 白米	野菜豬肉燒 豬肉、蔬菜(煮)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	蘑菇蔬菜燒 香菇、金針菇、蔬菜(炒)	蔬菜	冬瓜西米露 冬瓜糖、西谷米	6.5	2.5	2	2.9	823
12	三	有機白米飯 有機白米	茄汁嫩雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	烤魷魚丸 X2 ※魷魚丸(烤)	木耳高麗 高麗菜、木耳、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	玉米小排湯 玉米、蔬菜、小排	6.3	2.5	2	2.9	809
13	四	DIY 味噌拉麵 (請帶碗盛裝) ※麵條、海芽	★脆皮卡啦雞柳 X2 ※雞柳(炸)	玉米肉末 玉米、絞肉(炒)	五香滷蛋 X1 ※蛋(油)	有機 蔬菜	豚骨味噌湯 豬肉、馬鈴薯、洋蔥	6.5	2.5	2	2.9	823
14	五	糙米飯 白米、糙米	乾燒豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜(燒)	蒲燒鯛魚 X1 ※鯛魚(燒)	豆芽三色 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	有機 蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜、雞丁	6	2.5	2	2.8	785
17	一	小米飯 白米、小米	咖哩雞 南瓜、雞胸丁、蔬菜(煮)	田園炒蛋 ※蛋、玉米、※毛豆(炒)	什錦大瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮菇蘿蔔湯 香菇、蘿蔔	6.3	2.5	2	2.8	805
18	二	白米飯 白米	瓜仔肉燥 豬肉、※豆干、脆瓜(油)	★炸無骨雞排 X1 ※雞排(炸)	雙色白菜 白菜、紅蘿蔔、木耳(油)	蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜、香菇、雞丁	6	2.5	2	2.9	795
19	三	有機白米飯 白米	韓式馬鈴薯燉肉 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(油)	香料燒雞肉 雞肉、蔬菜(燒)	芝香拌菜 豆芽、海帶芽、蔬菜、※芝麻(炒)	有機 蔬菜	韓風豆腐湯 豆漿 ※豆腐、蔬菜	6.3	2.5	2	2.9	809
20	四	嘉義雞絲飯 白米、雞肉	◆★香酥魚片 X1 ※魚肉(炸)	蘿蔔燒肉 蘿蔔、蔬菜、豬肉(油)	炒花椰菜 花椰菜、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	仙草 QQ 圓 仙草、QQ 圓	6.5	2.5	2	2.9	823
21	五	糙米飯 白米、糙米	蒜泥白肉 肉片、薑、蒜(煮)	鮮蔬魷魚 鮮蔬、※豆腐、※魷魚(炒)	清炒甘藍 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8	819
24	一	野菇白醬 義大利麵 ※義大利麵、鮮菇、蔬菜、※奶粉	迷迭香雞排 X1 雞排(油)	★薯球 X4 薯球(炸)	玉筍花椰 玉米筍、花椰菜(炒)	蔬菜	羅宋湯 番茄、洋蔥、蔬菜	6.5	2.5	2	3	828
25	二	白米飯 白米	蔥鹽雞 雞丁、蔬菜、蔥(燒)	咖哩魚 ※魚肉、蔬菜、※豆腐(煮)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(炒)	蔬菜	玉米湯 玉米、蔬菜	6.3	2.5	2	2.9	809
26	三	有機白米飯 有機白米	蜜汁豬排 X1 ※豬排(油)	起司馬鈴薯雞 馬鈴薯、雞肉、※起司、蔬菜(炒)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	黑糖包心圓 包心圓	6.3	2.5	2	2.8	805
27	四	糙米飯 白米、糙米	無錫排骨 肉丁、小排、蔬菜(炒)	蒸蛋 ※蛋(蒸)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	招牌魚丸湯 ※魚丸、蔬菜	6.5	2.5	2	2.9	823
28	五	麥片飯 白米、※麥片	茄汁雞肉 雞肉、馬鈴薯、洋菇(燴)	古早味燉肉 豬肉、蔬菜、梅乾菜(油)	蝦米滷白菜 白菜、蔬菜、※蝦米(油)	有機 蔬菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、排骨	6.3	2.5	2	2.9	809

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”，請各位同學吃的時候小心!! ◆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 (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	魚類及海鮮	肉類	豬肉	生鮮食材	調理食品	加工食	品	魚類	肉類	其他	油炸品	甜湯		
麵筋				20次	0次	4次				2次	5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~

