



第一餐盒

專營營養午餐

電話：(02)2652-1898



114 年 12 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 份量/份	豆 製 肉 份 量/份	蔬 菜 份 量/份	油 脂 份 量/份	熱 量 大 卡
1	一	小米飯 白米、小米	蘿蔔燉肉 豬肉、蘿蔔、蔬菜(煮)	蒸蛋 ※蛋(蒸)	鮮瓜雙燴 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	珍珠醇奶 粉圓、※奶奶	6.2	2.5	2	2.9	802
2	二	白米飯 白米	★美式炸雞翅 X1 雞柳(炸)	豆干燒肉 豬肉、蔬菜、※豆干(炒)	鮮菇蔬菜 鮮菇、蔬菜(炒)	蔬菜	芹香魚丸湯 ※魚丸、芹菜	6.5	2.5	2	3	828
3	三	有機白米飯 有機白米	三杯魚 ※魚肉、※油豆腐、蔬菜(炒)	鮮蔬豬肉 豬肉、洋蔥、蔬菜(燒)	黑椒豆芽 豆芽、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	蘿蔔小排湯 蘿蔔、小排	6	2.5	2	2.9	788
4	四	茄汁肉醬 義大利麵 ※麵、番茄、蔬菜、絞肉	BBQ 雞排 X1 雞排(油)	★炸薯條 X5 ※薯條(炸)	炒花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	雙菇湯 鮮菇、蔬菜	6.5	2.5	2	3	828
5	五	糙米飯 白米、糙米	蒜泥白肉 豬肉、蒜(煮)	卡菲醬燒雞肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(燒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	海芽湯 海帶芽、蔬菜	6.3	2.5	2	2.8	805
8	一	燕麥飯 白米、※燕麥	年糕炒雞 雞肉、年糕、蔬菜(炒)	蔬菜炒肉絲 豬肉、蔬菜(炒)	滷白菜 白菜、蔬菜(油)	蔬菜	黑糖地瓜圓 地瓜、地瓜圓	6.5	2.5	2	2.8	819
9	二	白米飯 白米	泰式打拋肉 絞肉、番茄、蔬菜(炒)	南洋風味雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(燒)	絲瓜粉絲 絲瓜、粉絲(炒)	蔬菜	柴魚蔬菜湯 ※柴魚、蔬菜	6.3	2.5	2	2.8	805
10	三	有機白米飯 有機白米	蔥香雞排 X1 雞排(油)	竹筍肉絲 竹筍、肉絲、蔬菜(炒)	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜、小排	6	2.5	2	3	793
11	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉絲	★虱目魚排 X1 ※魚排(炸)	蔬菜滷蛋 X1 ※蛋、蔬菜(油)	豆干芽菜 ※豆干、豆芽菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	鮮蔬番茄湯 番茄、蔬菜	6	2.6	2	3	800
12	五	麥片飯 白米、※麥片	壽喜燒豬 豬肉、蔬菜(燒)	雞肉筑前煮 雞丁、馬鈴薯、香菇、※甜不辣(煮)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(炒)	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 蔬菜、※豆腐	6	2.5	2	2.8	784
15	一	糙米飯 白米、糙米	奶香燉豬 馬鈴薯、蔬菜、豬肉、※奶粉(煮)	★炸無骨雞排 X1 ※雞排(炸)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜、雞丁	6.3	2.5	2	3	814
16	二	白米飯 白米	風味翅小腿 X2 翅小腿(油)	瓜仔肉 瓜仔、絞肉、※豆干(煮)	珍菇時瓜 鮮菇、鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	香菇蘿蔔湯 蘿蔔、香菇	6	2.5	2	2.8	784
17	三	有機白米飯 有機白米	麻油風味雞 雞肉、高麗菜、薑片(炒)	紅蘿蔔炒蛋 ※蛋、紅蘿蔔(炒)	蔬菜粉絲煲 粉絲、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、※豆腐	6.5	2.5	2	3	828
18	四	麥片飯 白米、※麥片	◆義式鮮魚 ※魚丁、※豆腐、蔬菜(煮)	栗子洋芋雞 栗子、馬鈴薯、雞肉、※毛豆(煮)	蘿蔔鮑菇 白蘿蔔、杏鮑菇、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜	6.5	2.5	2	2.9	823
19	五	日式拌麵 ※麵條、蔬菜	蜜糖嫩汁豬肉 豬肉、蔬菜、地瓜(燒)	日式關東煮 海帶、※黑輪、※油豆腐(煮)	紅蘿花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	冬至 紅豆湯圓 紅豆、湯圓	6.5	2.5	2	2.8	819
22	一	小米飯 白米、小米	★脆皮炸雞翅 X1 雞翅(炸)	客家小炒 ※豆干、蔬菜、豬肉(炒)	紅絲津白 白菜、紅蘿蔔、蔬菜(煮)	蔬菜	山藥洋芋湯 山藥、馬鈴薯	6.5	2.5	2	3	828
23	二	白米飯 白米	蠻油雞丁 雞丁、蔬菜(煮)	番茄炒蛋 ※蛋(友善蛋)、番茄(炒)	蘿蔔針菇 蘿蔔、金針菇、蔬菜(炒)	蔬菜	米粉湯 米粉、蔬菜	6.5	2.5	2	3	828
24	三	有機白米飯 有機白米	無錫小排 肉丁、小排、蔬菜(炒)	雞蓉豆腐 ※豆腐、雞絞肉、蔬菜(煮)	鮮瓜紅蘿 鮮瓜、紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	冬瓜糖珍珠 粉圓、冬瓜糖	6.5	2.5	2	2.8	819
25	四	行憲紀念日										
26	五	奶香鮮菇 義大利麵 ※麵、蔬菜、鮮菇、※奶粉	香滷雞排 X1 雞排(油)	魷魚丸 X2 ※魷魚丸(烤)	歐風蔬菜 蔬菜、鮮菇(炒)	有機 蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	6.5	2.5	2	3	828
29	一	糙米飯 白米、糙米	左宗棠雞丁 雞丁、蔬菜(炒)	干炒肉片 肉片、※豆干、蔬菜(炒)	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	金針排骨湯 金針、蔬菜、排骨	6	2.5	2	2.8	784
30	二	白米飯 白米	蜜汁豬肉 豬肉、蔬菜(油)	雞絲鮮蔬 雞肉絲、蔬菜(炒)	炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	味噌豆腐湯 蔬菜、※豆腐	6	2.5	2	2.8	784
31	三	有機白米飯 有機白米	★乾燒豬排 X1 豬排(炸)	金沙炒蛋 ※蛋、南瓜、蔬菜(炒)	海帶雙色 海帶、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	針姑鮮瓜湯 鮮瓜、金針姑	6.3	2.5	2	3	814

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!! ◆表示次章 10 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 麵筋製品	魚及海 鮮	肉 豬 肉	肉 雞 肉	生 鮮 食 材	調 理 食 品	加 魚 肉	食 品	加 工 食 品	食 品	其 他	油 炸 品	甜 湯	
0次	3次	9次	10次	22次	0次	4次		1次			6次	4次	