



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 3 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		全穀類 麵/份	豆蛋類 /份	蔬 菜/ 份	油/ 份	熱量 /大卡	鈣質 /mg
3	一	燕麥飯 白米、※燕麥	咖哩雞肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	鮑菇炒蛋 ※蛋、杏鮑菇、蔬菜(炒)	鮮蔬豆包 ※豆包、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜肉絲湯 蔬菜、肉絲		6.3	2.5	2	2.7	800	279
4	二	白米飯 白米	泰式打拋豬 蕃茄、蔬菜、豬肉(炒)	★炸香雞堡 X1 ※香雞堡(炸)	什錦翠瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	珍珠醇奶 粉圓、※奶粉		6	2.5	2	2.9	788	241
5	三	有機白米飯 白米	蜜汁雞排 X1 雞排(油)	醬燒肉片 豬肉、蔬菜(煮)	蒜香高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	和風味噌湯 ※豆腐、蔬菜		6	2.5	2	2.7	779	242
6	四	白醬雞肉 義大利麵 ※麵、鮮菇、蔬菜、洋蔥、 ※奶粉、雞紋肉	香滷豬排 X1 豬排(油)	★薯條 X5 ※薯條(炸)	雙色花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	羅宋湯 蕃茄、蔬菜、絞肉		6.5	2.5	2	2.9	823	252
7	五	糙米飯 糙米、白米	醋溜小排 小排、肉丁、蔬菜(炒)	鐵板燒雞 雞肉、蔬菜(炒)	敏豆干片 敏豆、※豆干片(炒)	有機蔬菜	米粉湯 米粉、蔬菜		6.5	2.5	2	2.7	814	301
10	一	芝麻香飯 白米、※芝麻	★鹽酥雞 X3 雞肉(炸)	蒸蛋 ※蛋、香鬆(蒸)	肉香芽菜 豆芽菜、蔬菜、肉絲(炒)	蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、※豆腐		6.3	2.5	2	2.9	809	276
11	二	白米飯 白米	招牌焢肉 豬肉、筍絲、蔬菜(炒)	玉筍炒雞 雞肉、玉米筍、蔬菜(炒)	香滷白菜 白菜、蔬菜(油)	蔬菜	燒仙草 仙草、綜合圓		6.5	2.5	2	2.7	814	240
12	三	有機白米飯 白米	歐風烤雞翅 X1 雞翅(油烤)	沙茶魚 ※魚肉、※豆腐、蔥(燒)	金茸鮮瓜 金針菇、鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	馬鈴薯排骨湯 馬鈴薯、小排		6.3	2.5	2	2.7	800	255
13	四	嘉義雞絲飯 雞肉絲、白米	古早味豬排 X1 ※豬排(油)	★酥炸玉米餅 X2 ※玉米餅(炸)	綜合滷味 海帶、※滷豆腐、蘿蔔(油)	有機蔬菜	珍菇蔬菜湯 金針菇、蔬菜	豆漿	6.5	2.5	2	2.9	823	268
14	五	糙米飯 糙米、白米	麻油風味雞 雞肉、地瓜、薑、※麻油(炒)	肉絲小炒 肉絲、洋蔥、蔬菜(炒)	蒜香花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、竹筍、木耳		6.5	2.5	2	2.7	814	246
17	一	麥片飯 白米、※麥片	★炸無骨雞排 X1 雞肉(炸)	茄汁燒豬 豬肉、蔬菜(燒)	鮮蔬粉絲煲 蔬菜、冬粉(炒)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、※豆腐		6.3	2.5	2	2.9	809	266
18	二	白米飯 白米	咖哩豬 馬鈴薯、洋蔥、豬肉、蔬菜(炒)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蔬菜、※蛋(炒)	冬瓜海帶麵輪 冬瓜、海帶、※麵輪(炒)	蔬菜	山藥雞湯 山藥、馬鈴薯、雞丁		6.3	2.5	2	2.7	800	257
19	三	有機白米飯 白米	韓式年糕雞 雞丁、年糕、蔬菜(炒)	泡菜豬肉 白菜、蔬菜、豬肉(炒)	韓式拌菜 豆芽、海帶芽、蔬菜、※芝麻(拌)	有機蔬菜	鮮蔬小排湯 蔬菜、小排		6.3	2.5	2	2.7	800	281
20	四	糙米飯 糙米、白米	★香酥魚片 X1 魚片(炸)	乾燒雞肉 雞丁、※毛豆、馬鈴薯(燒)	豆酥甘藍 高麗菜、蔬菜、※豆酥(炒)	有機蔬菜	九份芋圓湯 芋圓、地瓜圓		6.5	2.5	2	2.7	814	253
21	五	日式 D.I.Y. 味噌拉麵 ※麵條、海芽、豆芽	香烤雞柳 X2 ※雞柳(烤)	玉米肉末 玉米、絞肉(乾炒)	關東煮 蔬菜、※甜不辣、※滷豆腐(油)	有機蔬菜	柴魚味噌湯 ※柴魚、蔬菜、馬鈴薯		6.5	2.5	2	2.9	823	292
24	一	燕麥飯 白米、※燕麥	蒜泥白肉 豬肉、蒜、薑(煮)	酸甜醬燒雞 雞肉、馬鈴薯、洋蔥(燒)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	蔬菜	芋香西米露 西谷米、芋頭		6.5	2.5	2	2.7	814	249
25	二	白米飯 白米	香滷翅腿 X2 翅腿(油)	西式燉肉 豬肉、蔬菜、南瓜(煮)	鮮瓜針菇 鮮瓜、金針菇、蔬菜(炒)	蔬菜	玉米結頭菜湯 玉米、結頭菜		6.3	2.5	2	2.7	800	240
26	三	有機白米飯 白米	三杯雞 雞肉、米血、蔬菜(炒)	生炒鮮魷魚 ※魷魚、※豆腐、蔬菜(炒)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、小排		6.3	2.5	2	2.7	800	251
27	四	DIY 炸醬麵 ※麵條、蔬菜	★韓式糖醋肉 豬肉、蔬菜(過油-增)	魚輪卷 X1 ※虱目魚輪卷(煮)	第一炸醬 絞肉、洋蔥、※豆干(炒)	有機蔬菜	薑絲海帶湯 海帶、薑絲		6.5	2.5	2	2.9	823	293
28	五	芝麻香飯 白米、※芝麻	蜜汁雞排 X1 雞排(油)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	乾煸豆段 敏豆、絞肉(過油-炒)	有機蔬菜	鮮菇蔬菜湯 鮮菇、蔬菜		6	2.5	2	2.7	779	255
31	一	糙米飯 糙米、白米	匈牙利燉豬 豬肉、馬鈴薯、洋蔥、※毛豆(炒)	鮮菇雞柳 雞柳條、鮮菇、蔬菜(炒)	豆皮白菜 白菜、※豆皮、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮瓜雞湯 雞丁、鮮瓜		6.3	2.5	2	2.7	800	269
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 食 材 特 性 分 析 (次 / 月)			副 菜 食 材 分 析 (次 / 月)			其 他 分 析 (次 / 月)								
主 菜 食 材 調 理 食 品			副 菜 食 材 調 理 食 品			其 他 食 品								
生 鮮 食 材			加 工 食 材			油 炸 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調 理 食 品			調 理 食 品								
調 理 食 品			調											

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，使用非基因改造食品。※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 食	菜 類	豆 類	魚 類	肉 類	肉 類	肉 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)
主 食 類	菜 類	豆 類	魚 類	肉 類	肉 類	肉 類	生 鮮 食 材 調 理 食 品	加 工 肉 類	其 他
0次	0次	1次	9次	11次	21次	0次	3次	2次	6次

請各位同學先將主食的拉麵中放入碗中
加少許海帶芽、豆芽等配料，
再將味噌湯加入拉麵中，
即可完成一碗美味的 DIY 拉麵~

