



# 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 5 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<br>穀類/份 | 豆類<br>豆類/份 | 蔬菜類<br>蔬菜/份 | 油脂類<br>油脂/份 | 熱量<br>大卡 | 鈉質<br>mg |
|----|---|-------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|--------------------------|------|---------------------------|-------------|------------|-------------|-------------|----------|----------|
| 1  | 四 | 白米飯<br>白米                     | ◎三杯雞<br>雞肉、米血、九層塔(炒)            | 肉絲炒菇<br>香菇、金針菇、豬肉(炒)                 | 鐵板豆腐<br>滷豆腐、蔬菜(炒)        | 有機蔬菜 | 蘿蔔排骨湯<br>蘿蔔、排骨            | 6.5         | 2.5        | 2           | 2.7         | 814      | 287      |
| 2  | 五 | 糙米飯<br>白米、糙米                  | 蔥爆豬柳<br>豬柳、滷豆干、蔬菜(炒)            | 玉米雞茸<br>玉米、雞絞肉(炒)                    | 什錦鮮瓜<br>鮮瓜、蔬菜、冬粉(煮)      | 有機蔬菜 | 番茄蔬菜湯<br>番茄、蔬菜            | 6.5         | 2.5        | 2           | 2.7         | 814      | 301      |
| 5  | 一 | 麥片飯<br>白米、麥片                  | 蒲燒鯛魚 X1<br>鯛魚(烤)                | 茄汁豬肉<br>豬肉、番茄、蔬菜(炒)                  | 鮮菇燉煮<br>鮮菇、蘿蔔、蔬菜(煮)      | 蔬菜   | 九份芋圓<br>芋圓、地瓜圓            | 6.5         | 2.5        | 2           | 3           | 828      | 291      |
| 6  | 二 | 白米飯<br>白米                     | 日式照燒雞<br>雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)           | 番茄炒蛋<br>滷蛋、番茄(炒)                     | 和風筑前煮<br>竹筍、香菇、軟豆、玉米筍(煮) | 蔬菜   | 味噌豆腐湯<br>滷豆腐、蔬菜、味噌        | 6.3         | 2.5        | 2           | 2.8         | 805      | 255      |
| 7  | 三 | 有機白米飯<br>有機白米                 | 油腐燒豬肉<br>豬肉、滷油豆腐、蔬菜(炒)          | 雙色雞柳<br>雞肉、蔬菜(炒)                     | 白菜滷<br>白菜、蔬菜(煮)          | 有機蔬菜 | 肉骨茶湯<br>蔬菜、豬肉             | 6           | 2.5        | 2           | 2.8         | 785      | 263      |
| 8  | 四 | 奶香鮮菇<br>義大利麵<br>蔬菜、鮮菇、麥奶粉、麥麵  | 鐵路豬排 X1<br>滷豬排(滷)               | ◎★薯條 X5<br>薯條(炸)                     | 雞絲炒花椰<br>花椰菜、蔬菜、雞絲(炒)    | 有機蔬菜 | 鮮瓜湯<br>鮮瓜、蔬菜              | 6.5         | 2.5        | 2           | 3           | 828      | 245      |
| 9  | 五 | 小米飯<br>白米、小米                  | 地瓜燒雞肉<br>雞肉、地瓜、蔬菜(煮)            | 京醬肉片<br>豬肉、蔬菜(炒)                     | 豆干高麗<br>滷豆干、高麗菜(炒)       | 有機蔬菜 | 蔬菜排骨湯<br>蔬菜、小排            | 6.3         | 2.5        | 2           | 2.8         | 805      | 279      |
| 12 | 一 | 糙米飯<br>白米、糙米                  | 糖醋魚<br>滷魚肉、蔬菜(過油-煮)             | 玉米炒蛋<br>滷蛋、玉米、滷毛豆(炒)                 | 鮮瓜雙色<br>鮮瓜、蔬菜(炒)         | 蔬菜   | 榨菜肉絲湯<br>榨菜、蔬菜、肉絲         | 6.3         | 2.5        | 2           | 3           | 814      | 251      |
| 13 | 二 | 白米飯<br>白米                     | 奶香咖哩豬肉<br>豬肉、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、麥椰奶(煮)  | 鹽燒雞肉<br>雞肉、蔬菜(炒)                     | 彩燴三絲<br>海帶絲、滷豆干絲、蔬菜(炒)   | 蔬菜   | 綠豆粉圓<br>綠豆、粉圓             | 6.5         | 2.5        | 2           | 2.8         | 819      | 273      |
| 14 | 三 | 有機白米飯<br>有機白米                 | ★必勝炸豬排 X1<br>滷豬排(炸)             | 蔥燒菇菇雞<br>雞肉、香菇、鮮瓜、青蔥(炒)              | 筍香豆腐<br>竹筍、滷豆腐、蔬菜(煮)     | 有機蔬菜 | 好彩頭雞湯<br>蘿蔔、蔬菜、雞丁         | 6           | 2.5        | 2           | 3           | 795      | 267      |
| 15 | 四 | 嘉義雞肉飯<br>白米、雞肉                | 鐵板燒豬<br>豬肉、滷油豆腐、蔬菜(煮)           | ◎★香酥玉米餅 X2<br>滷玉米餅(炸)                | 紅絲高麗<br>高麗菜、紅蘿蔔(炒)       | 有機蔬菜 | 玉米蔬菜湯<br>玉米、蔬菜            | 6.3         | 2.5        | 2           | 3           | 814      | 277      |
| 16 | 五 | 海苔 5A++(9 年級)<br>白米飯<br>白米、海苔 | 第一棒棒翅腿 X2<br>翅小腿(滷)             | 好彩頭醬燒豚肉<br>豬肉、蘿蔔、蔬菜(煮)               | 勤學粉絲煲<br>芹菜、蔬菜、冬粉(煮)     | 有機蔬菜 | 鴻運當頭<br>番茄豆腐湯<br>滷豆腐、番茄、蔥 | 6.5         | 2.5        | 2           | 2.8         | 819      | 265      |
| 19 | 一 | 芝麻飯<br>白米、滷黑芝麻                | ◆奶香洋芋魚<br>滷魚肉、馬鈴薯、洋蔥、滷毛豆、麥奶粉(煮) | ★炸無骨雞排 X1<br>滷雞排(炸)                  | 蔬菜金平燒<br>蓮藕、紅蘿蔔、蔬菜(炒)    | 蔬菜   | 黑糖珍珠<br>粉圓、黑糖             | 6.3         | 2.5        | 2           | 3           | 814      | 280      |
| 20 | 二 | 白米飯<br>白米                     | 梅乾豬肉<br>豬肉、梅乾菜、滷麵輪(煮)           | 蒸蛋<br>滷蛋、蔬菜(蒸)                       | 鍋燒白菜<br>滷豆皮、白菜、蔬菜(煮)     | 蔬菜   | 香菇雞湯<br>雞肉、香菇、蔬菜          | 6           | 2.5        | 2           | 2.8         | 785      | 270      |
| 21 | 三 | 有機白米飯<br>有機白米                 | 和風咖哩雞<br>雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)           | 鮮魷肉片<br>豬肉、滷魷魚、滷豆干片、蔬菜(炒)            | 芝香拌菜<br>豆芽菜、蔬菜、滷芝麻       | 有機蔬菜 | 柴魚豆腐湯<br>滷豆腐、蔬菜、滷柴魚       | 6.3         | 2.5        | 2           | 2.8         | 805      | 285      |
| 22 | 四 | DIY 肉燥拌麵<br>滷麵條、蔬菜            | ★脆皮炸雞翅 X1<br>滷雞翅(炸)             | 肉燥豆干<br>豬絞肉、滷豆干碎丁、洋蔥(炒)              | 清炒時瓜<br>鮮瓜、蔬菜(炒)         | 有機蔬菜 | 蔬菜排骨湯<br>蘿蔔、排骨            | 6.5         | 2.5        | 2           | 3           | 828      | 292      |
| 23 | 五 | 校 慶                           |                                 |                                      |                          |      |                           |             |            |             |             |          |          |
| 26 | 一 | 番茄田園<br>義大利麵<br>滷麵、番茄、洋蔥、玉米粒  | 蜜汁雞排 X1<br>雞排(滷)                | ◎魷魚丸 X1<br>★地瓜薯條 X4<br>滷地瓜薯條、滷魷魚丸(炸) | 西式燉菜<br>馬鈴薯、洋蔥、蔬菜、麥切粉(炒) | 蔬菜   | 冬瓜糖 QQ 圓<br>冬瓜糖、QQ 圓      | 6.5         | 2.5        | 2           | 3           | 828      | 240      |
| 27 | 二 | 白米飯<br>白米                     | 乾燒雞肉<br>雞肉、地瓜、蔬菜(燒)             | 蒸蛋<br>滷蛋(蒸)                          | 翠炒高麗菜<br>高麗菜、蔬菜(炒)       | 蔬菜   | 海芽蔬菜湯<br>海帶芽、蔬菜           | 6.2         | 2.5        | 2           | 2.8         | 800      | 242      |
| 28 | 三 | 有機白米飯<br>有機白米                 | 豆干燒肉<br>豬肉、滷豆干、蔬菜(燒)            | 雞肉串 X1<br>雞肉串(烤)                     | 香滷白菜<br>白菜、滷蝦米、蔬菜(滷)     | 有機蔬菜 | 麵線羹<br>滷麵線、蔬菜             | 6.5         | 2.5        | 2           | 2.8         | 819      | 281      |
| 29 | 四 | 糙米飯<br>白米、糙米                  | ★酥炸魚排 X1<br>滷魚肉(炸)              | ◎關東煮<br>海帶、滷甜不辣、蔬菜(煮)                | 什錦鮮菇<br>鮮菇、滷豆皮、蔬菜(煮)     | 有機蔬菜 | 玉米小排湯<br>玉米、小排            | 6.2         | 2.5        | 2           | 3           | 817      | 263      |

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，不適於過敏體質食用，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 類 別 | 豆 類 | 魚 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 ) |
|---------|-----|-----|-----|-----|---------------------------|-----------------------|-------------------|
| 豆 類     | 0 次 | 3 次 | 8 次 | 9 次 | 生 鮮 食 材                   | 調 理 食 品               | 其 他               |
| 魚 類     |     |     |     |     | 20 次                      | 0 次                   | 2 次               |
| 肉 類     |     |     |     |     |                           |                       | 7 次               |
| 肉 類     |     |     |     |     |                           |                       | 4 次               |