



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 6 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	金雞粉	食鹽	糖	油	熱重	鈣質
2	一	糙米飯 糙米、白米	奶香咖哩雞 雞丁、馬鈴薯、※毛豆、※奶粉(煮)	★香酥魚塊 X2 ※魚肉(炸)	豆干高麗 高麗菜、紅蘿蔔、※豆干(炒)	蔬菜	味噌湯 海帶芽、蔬菜	6.5	2.5	2	3	828	265
3	二	白米飯 白米	和風照燒豬肉 豬肉、蔬菜(煮)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、蔬菜(炒)	蔬菜粉絲 粉絲、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜小排湯 蔬菜、小排	6.5	2.5	2	2.8	819	292
4	三	有機白米飯 有機白米	★招牌炸雞 X3 雞丁(炸)	春川炒豬肉 年糕、蔬菜、豬肉(炒)	韓風拌菜 豆芽菜、蔬菜、海帶芽(炒)	有機蔬菜	珍珠醇奶 粉圓、※奶粉	6.4	2.5	2	3	821	283
5	四	DIY 瓜仔拌麵 ※麵條、蔬菜	五香翅腿 X2 翅腿(滷)	瓜仔肉 絞肉、※豆干、脆瓜(煮)	鮮瓜雙色 鮮瓜、紅蘿蔔(煮)	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、肉片	6.5	2.2	2	3	805	240
6	五	小米飯 白米、小米	醬燒豬排 X1 豬排(滷)	雙色雞絲 雞肉絲、蔬菜(炒)	滷白菜 白菜、木耳、※豆皮(滷)	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	6.3	2.5	2	2.9	809	266
9	一	紫米飯 白米、紫米	三杯雞 雞丁、米血、九層塔(炒)	蒸蛋 ※蛋、※香鬆(蒸)	蔬菜豆腐煲 ※豆腐、木耳、金針(炒)	蔬菜	海芽蔬菜湯 海帶芽、蔬菜	6.3	2.5	2	2.9	809	283
10	二	白米飯 白米	泰式打拋豬 蕃茄、洋葱、豬肉(炒)	★香雞堡排 X1 ※香雞堡排(炸)	翠炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	香菇雞湯 香菇、蘿蔔、雞丁	6.3	2.5	2	3	814	299
11	三	有機白米飯 有機白米	栗子香菇燉雞 雞丁、香菇、栗子、馬鈴薯(煮)	黑胡椒炒肉絲 肉絲、蔬菜(煮)	炒鮮筍 竹筍、蔬菜(炒)	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、※豆腐	6.2	2.5	2	2.9	802	240
12	四	白醬鮮菇麵 ※麵、鮮菇、蔬菜、※奶粉	香滷雞翅 X1 雞翅(滷)	肉絲花椰 玉米筍、花椰菜、肉絲(煮)	★黃金薯球 X4 ※薯球(炸)	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜	6.5	2.5	2	3	828	288
13	五	糙米飯 糙米、白米	油腐燉肉 豬肉、※油豆腐、蔬菜(煮)	咖哩洋芋雞 雞丁、馬鈴薯、洋葱、蔬菜(炒)	鍋燒白菜 ※豆皮、白菜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片	6.5	2.5	2	2.8	819	302
16	一	燕麥飯 白米、※燕麥	蜜汁燒豬 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(燒)	田園雞茸 玉米、雞絞肉、※毛豆、香菇(炒)	白玉什錦 蘿蔔、蔬菜、木耳(煮)	蔬菜	鮮菇筍湯 鮮菇、竹筍	6.3	2.5	2	2.9	809	240
17	二	白米飯 白米	◆★香酥魚 X1 (生鮮)※魚片(炸)	洋蔥燒豬柳 豬柳、洋葱、※豆干片(炒)	清炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	黑糖地瓜圓 黑糖、地瓜、地瓜圓	6.5	2.5	2	2.8	819	305
18	三	有機白米飯 有機白米	日式壽喜燒肉 豬肉、蔬菜、※豆皮(煮)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	芽菜三絲 豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜(炒)	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、排骨	6	2.5	2	2.8	784	277
19	四	嘉義雞肉飯 雞肉絲、白米	嫩汁豬排 X1 ※豬排(滷)	★香酥玉米餅 X1 ※玉米餅(炸)	白菜雙色 白菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	6.5	2.5	2	3	828	302
20	五	麥片飯 白米、※麥片	起司雞肉煲 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、※起司(煮)	紅燒獅子頭 X1 ※獅子頭、蔬菜(煮)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(炒)	有機蔬菜	番茄鮮蔬湯 番茄、蔬菜	6.3	2.5	2	2.8	805	321
23	一	番茄肉醬麵 ※麵、番茄、蔬菜、絞肉	迷迭香雞排 X1 雞排(油烤)	府城蝦捲 X1 ※蝦捲(烤)	★脆皮薯條 X4 ※薯條(炸)	蔬菜	玉米濃湯 蔬菜、玉米、※蛋	6.5	2.5	2	3	828	299
24	二	白米飯 白米	咖哩雞肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	蒸蛋 ※蛋、※毛豆(蒸)	脆炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	6.3	2.5	2	2.8	805	280
25	三	有機白米飯 有機白米	糖醋魚排 X1 ※魚肉(過油-煮)	豆包炒豬肉 蔬菜、豬肉、※豆包(炒)	鮮瓜粉絲 鮮瓜、蔬菜、冬粉(煮)	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍	6.5	2.5	2	3	828	269
26	四	糙米飯 糙米、白米	沙茶白菜豬肉 白菜、豬肉、蔬菜(炒)	★鹽酥雞 X3 ※雞丁(炸)	玉筍豆段 玉米筍、敏豆(炒)	有機蔬菜	摩摩喳喳 西谷米、※椰奶、地瓜、芋頭	6.5	2.5	2	3	819	245

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	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、魚、肉、海鮮製品	魚、肉、海鮮	2次	豬、肉、雞、肉	生鮮食材、調理食品	加工、肉類、其他
0次	2次	8次	9次	19次	0次
				4次	2次
					8次
					4次