



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 9 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 | 全蛋雞腿/份 | 五香肉類/份 | 蔬菜/份 | 油脂/份 | 熱量/大卡 | 鈣質/mg |
|----|---|------------------------------|-------------------------|-------------------------------|------------------------|------|---------------------|--------|--------|------|------|-------|-------|
| 1 | 一 | 糙米飯 糙米、白米 | 馬鈴薯豬肉 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(炒) | 和風雞肉筑前煮 竹筍、蔬菜、雞肉(煮) | 彩繪鮑菇 玉米筍、杏鮑菇、※毛豆(煮) | 蔬菜 | 蔬菜排骨湯 排骨、蔬菜 | 6.2 | 2.5 | 2 | 2.7 | 793 | 250 |
| 2 | 二 | 白米飯 白米 | 三杯雞 雞丁、米血、蔬菜(炒) | 玉米蒸蛋 玉米、※蛋(蒸) | 肉絲高麗 高麗菜、蔬菜、肉絲(炒) | 蔬菜 | 珍菇蔬菜湯 金針菇、蔬菜 | 6.2 | 2.5 | 2 | 2.7 | 793 | 305 |
| 3 | 三 | 有機白米飯 有機白米 | 香滷雞翅 X1 雞翅(滷) | 古早味肉醬 絞肉、洋蔥、※豆干(煮) | 白菜雙色 白菜、紅蘿蔔(炒) | 有機蔬菜 | 蔬菜雞湯 蔬菜、雞丁 | 6 | 2.5 | 2 | 2.9 | 788 | 266 |
| 4 | 四 | 燕麥飯 ※燕麥、白米 | 蔥燒魚 X1 ※魚肉、蔥、洋蔥(燒) | 茄汁雞肉 雞丁、蔬菜、番茄(炒) | 鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮) | 有機蔬菜 | 綠豆 QQ 綠豆、QQ 圓 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.9 | 823 | 272 |
| 5 | 五 | DIY 烏龍麵 ※烏龍麵、蔬菜 | ★日式炸豬排 X1 ※豬排(炸) | 咖哩雞蓉醬 雞絞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒) | 香菇花椰 香菇、花椰菜(炒) | 有機蔬菜 | 柴魚豆腐湯 蔬菜、※豆腐、※柴魚 | 6.3 | 2.5 | 2 | 2.9 | 809 | 352 |
| 8 | 一 | 麥片飯 白米、※麥片 | 腰果雞丁 雞丁、玉米、蔬菜、※腰果(炒) | 肉絲小炒 ※豆干、蔬菜、肉絲(炒) | 番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒) | 蔬菜 | 黑糖地瓜圓 地瓜圓、地瓜、黑糖 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.9 | 823 | 303 |
| 9 | 二 | 白米飯 白米 | 泰式打拋豬 豬肉、蕃茄、蔬菜(炒) | BBQ 翅小腿 X2 翅小腿(滷) | 蒜香海帶 海帶、蒜(炒) | 蔬菜 | 竹筍排骨湯 竹筍、小排 | 6 | 2.5 | 2 | 2.9 | 788 | 241 |
| 10 | 三 | 有機白米飯 有機白米 | 糖醋醬燒魚 ※魚肉、蔬菜(過油-燒) | 蘿蔔燒雞 蘿蔔、雞丁、蔬菜(炒) | 奶香玉米 玉米、※奶粉(煮) | 有機蔬菜 | 海芽豆腐湯 海帶芽、※豆腐 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.9 | 823 | 340 |
| 11 | 四 | 西西里肉醬 義大利麵 ※麵、番茄、洋蔥、絞肉 | 迷迭香雞排 X1 雞排(滷) | 肉香花椰 花椰菜、紅蘿蔔、豬肉(炒) | ★薯條 X4 薯條(炸) | 有機蔬菜 | 南瓜湯 洋蔥、南瓜、馬鈴薯 | 6.5 | 2.5 | 2 | 3 | 828 | 261 |
| 12 | 五 | 芝麻香飯 白米、※芝麻 | 無錫小排 小排、肉丁、蔬菜(滷) | 關東煮鵪鶉蛋 蔬菜、※油豆腐、※甜不辣、鵪鶉蛋(煮) | 翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒) | 有機蔬菜 | 元氣雞湯 香菇、雞丁、蔬菜 | 6 | 2.5 | 2 | 2.8 | 784 | 319 |
| 15 | 一 | 糙米飯 糙米、白米 | 日式壽喜燒 肉片、蔬菜(煮) | ★無骨雞排 X1 ※無骨雞排(炸) | 三鮮白菜 白菜、蔬菜(炒) | 蔬菜 | 番茄豆腐湯 番茄、※豆腐 | 6 | 2.5 | 2 | 2.8 | 784 | 251 |
| 16 | 二 | 白米飯 白米 | 乾燒雞丁 雞丁、地瓜、蔬菜(燒) | 蒸蛋 ※蛋、蔬菜(蒸) | 蔬菜豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒) | 蔬菜 | 味噌蔬菜湯 蘿蔔、蔬菜 | 6 | 2.5 | 2 | 2.8 | 784 | 362 |
| 17 | 三 | 有機白米飯 有機白米 | 韓式安東雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒) | 椒鹽魷魚丸 X2 ※魷魚丸(烤) | 韓式拌菜 紅蘿蔔、蔬菜、海帶芽(炒) | 有機蔬菜 | 珍珠醇奶 粉圓、※奶粉 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 819 | 279 |
| 18 | 四 | 嘉義雞肉飯 雞肉絲、白米 | ◆★炸魚丁 X3 ※魚肉(炸) | 豆干滷蛋 X1 ※蛋、※豆干(滷) | 翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒) | 有機蔬菜 | 鮮蔬素丸湯 蔬菜、※素丸 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.9 | 823 | 275 |
| 19 | 五 | 麥片飯 白米、※麥片 | 糖醋肉 豬肉、蔬菜(燒) | 五香雞翅 X1 雞翅(滷) | 蔬菜粉絲 冬粉、蔬菜(炒) | 有機蔬菜 | 鮮蔬小排湯 蔬菜、小排 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 819 | 252 |
| 22 | 一 | 白醬鮮菇麵 ※麵、鮮菇、玉米、洋蔥、※奶粉 | 嫩汁豬排 X1 豬排(滷) | 雞絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔、雞肉絲(炒) | ★薯球 X4 ※薯球(炸) | 蔬菜 | 玉米湯 玉米、蔬菜 | 6.5 | 2.5 | 2 | 3 | 828 | 241 |
| 23 | 二 | 白米飯 白米 | 和風咖哩雞肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮) | 豆芽肉絲 豆芽菜、肉絲、蔬菜(炒) | 紅絲炒蛋 ※蛋、蔬菜、紅蘿蔔(炒) | 蔬菜 | 蔬菜豆腐湯 蔬菜、※豆腐 | 6.3 | 2.5 | 2 | 2.9 | 809 | 245 |
| 24 | 三 | 有機白米飯 有機白米 | 蜜汁燒豬 豬肉、蔬菜(煮) | 雞茸干丁 雞絞肉、※豆干、※毛豆、蔬菜(炒) | 翠炒時瓜 鮮瓜、蔬菜(炒) | 有機蔬菜 | 羅宋湯 番茄、蔬菜、絞肉 | 6 | 2.5 | 2 | 2.7 | 779 | 326 |
| 25 | 四 | 燕麥飯 ※燕麥、白米 | 鐵板豬柳 豬柳、※豆干、蔬菜(炒) | 莎莎洋芋雞 雞丁、馬鈴薯、蔬菜(煮) | 薑絲海帶 海帶、薑絲(炒) | 有機蔬菜 | 地瓜西米露 地瓜、西谷米 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.7 | 814 | 269 |
| 26 | 五 | 糙米飯 糙米、白米 | 蒲燒魚片 X1 ※魚肉(烤) | 白菜燒肉 肉片、白菜、蔬菜(炒) | 雙色豆段 敏豆、蔬菜(炒) | 有機蔬菜 | 香菇雞湯 香菇、蔬菜、雞丁 | 6 | 2.5 | 2 | 2.8 | 784 | 311 |
| 29 | 一 | 教師節補假 | | | | | | | | | | | |
| 30 | 二 | 白米飯 白米 | 蒜泥白肉 豬肉(煮) | 玉米雞茸 玉米、雞絞肉、蔬菜(煮) | 翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒) | 蔬菜 | 海芽豆腐湯 海芽、※豆腐 | 6.2 | 2.5 | 2 | 2.9 | 802 | 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，不適含過敏體質食用，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 | 副菜 | 湯品 | 其他 |
|---------------|-------------|------------|-------------|
| 豆類及豆製品 0次 | 魚及海鮮 4次 | 肉類 10次 | 豬、雞、肉 7次 |
| 主菜食材特性分析(次/月) | 副菜食材分析(次/月) | 湯品分析(次/月) | 其他分析(次/月) |
| 生鮮食材 21次 | 調理食品 0次 | 加工肉類 2次 | 其他 2次 |
| 油 | 炸品 | 甜 | 湯 |
| 5次 | 4次 | | |