



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 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	金錢 每份 元	蛋白質 每份 克	蔬 菜 份 份	油 脂 份 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、蕃茄、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)	關東煮鵝鴨蛋 蔬菜、※油豆腐、※甜不辣、鵝鴨蛋(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	味增蔬菜湯 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	豆 漿	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 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 筋 製 品	魚 及 海 鮮	肉	豬 肉	生 鮮 食 材	調 理 食 品	加 工 食 品	其 他 食 品	油 炸 品	甜 味 品						
0 次	4 次	10 次	7 次	21 次	0 次	2 次	2 次	5 次	4 次						