



# 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)



## 115 年 1+2 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		全餐供 應期 份	魚主菜 及肉類 份	蔬菜 /份	油脂 /份	熱量 /大卡
2	五	白米飯 白飯	卡菲醬燒雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	蔬菜肉片 肉片、蔬菜、鮮菇(煮)	翠炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	玉米排骨湯 小排、玉米、蔬菜		6.3	2.5	2	2.8	805
5	一	小米飯 白米、小米	蜜汁豬排 X1 豬排(油)	雞肉炒玉米 雞絞肉、玉米(炒)	麻婆豆腐 ※豆腐、絞肉、蔬菜(炒)	蔬菜	榨菜三絲湯 榨菜、蔬菜		6.3	2.5	2	2.9	809
6	二	白米飯 白飯	◆紐澳良魚丁 (生鮮)※魚肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	鍋燒白菜 大白菜、蔬菜(煮)	蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞丁		6.5	2.5	2	2.8	819
7	三	有機白米飯 有機白米	洋釀燒雞 雞肉、蔬菜(過油-燒)	醬爆肉絲 肉絲、※豆干、蔬菜(炒)	冬瓜燒 冬瓜、枸杞、薑絲(煮)	有機 蔬菜	珍珠醇奶 粉圓、※奶粉		6.3	2.5	2	2.9	809
8	四	奶香鮮蔬 義大利麵 ※麵、馬鈴薯、蔬菜、※ 奶粉	義式翅腿 X2 翅腿(油)	★薯條 X4 ※薯條(炸)	香菇花椰 香菇、花椰菜(煮)	有機 蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜、絞肉		6.5	2.5	2	3	828
9	五	糙米飯 白米、糙米	咖哩豬肉 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(燒)	魷魚丸 X2 ※魷魚丸(烤)	珍菇海帶 金針菇、海帶(煮)	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜		6.3	2.5	2	2.8	805
12	一	紅藜飯 白米、紅藜	白菜炒雞 雞丁、白菜、蔬菜(炒)	油豆腐燉肉 ※油豆腐、肉丁、蔬菜(油)	紅絲鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	地瓜圓湯 地瓜、地瓜圓		6.5	2.5	2	3	828
13	二	白米飯 白飯	京醬豬柳 豬柳、蔬菜(炒)	★炸無骨雞排 X1 雞排(炸)	八寶干丁 玉米、※豆干丁、※毛豆、 香菇、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	金針排骨湯 排骨、金針、蔬菜		6.3	2.5	2	3	814
14	三	有機白米飯 有機白米	韓風燉排骨 豬肉、小排、馬鈴薯、蔬菜(煮)	香料岩燒雞塊 雞肉、蔬菜(燒)	韓式拌菜 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(煮)	有機 蔬菜	韓風豆腐湯 蔬菜、※豆腐	豆漿	6.3	2.5	2	2.8	805
15	四	DIY 肉燥麵 ※麵、蔬菜	香滷雞翅 X1 雞翅(油)	古早味肉燥滷蛋 X1 ※蛋、絞肉、蔬菜(油)	油悶筍絲 筍絲、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜		6.3	2.5	2	3	814
16	五	紫米飯 白米、紫米	糖醋魚 ※魚肉、洋蔥、彩椒(過油-燒)	佛跳牆 白菜、豬肉、芋頭、蔬菜、※豆皮(油)	蒜香花椰 花椰菜、紅蘿蔔、蒜(煮)	有機 蔬菜	海芽湯 海帶芽、薑		6.3	2.5	2	2.9	809
19	一	期 末 考											
20	二	結 業 式											
21	三	有機白米飯 有機白米	蒜泥白肉 豬肉(煮)	杏鮑菇炒蛋 ※蛋、杏鮑菇、蔬菜(炒)	蔬菜豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞丁		6	2.5	2	2.8	784
22	四	DIY 拉麵 ※麵、海帶芽	★炸豬排 X1 ※豬排(炸)	玉米雞茸 玉米、雞絞肉(炒)	豆芽筍絲 豆芽、筍絲(炒)	有機 蔬菜	豚骨味噌湯 肉片、洋蔥、馬鈴薯		6.3	2.5	2	3	814
23	五	糙米飯 白米、糙米	奶香燉雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉(煮)	蔬菜肉片 肉片、蔬菜(炒)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(煮)	有機 蔬菜	芋頭西米露 芋頭、西谷米		6.5	2.5	2	3	828
寒 假 愉 快													
2/23	一	糙米飯 白米、糙米	★乾燒雞丁 雞肉、蔬菜(過油-燒)	香菇肉燥 絞肉、香菇、※豆干(炒)	滷白菜 白菜、蔬菜(油)	蔬菜	綜合燒仙草 仙草、QQ 圓		6.5	2.5	2	3	828
24	二	白米飯 白飯	蜜汁豬排 X1 豬排(油)	玉米蒸蛋 ※蛋、玉米(蒸)	紅絲高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	味噌蔬菜湯 海芽、蔬菜		6.3	2.5	2	3	814
25	三	有機白米飯 有機白米	香滷雞翅 X1 雞翅(油)	關東煮 蔬菜、※油豆腐、※甜不辣(燒)	木耳鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔、木耳(煮)	有機 蔬菜	香菇雞湯 雞丁、香菇、蔬菜		6	2.5	2	2.8	784
26	四	義大利 番茄肉醬麵 ※麵、蔬菜、番茄、玉 米、絞肉	蒜香骰子豬 豬肉、蔬菜(燒)	★炸薯條 X4 ※薯條(炸)	玉筍花椰 玉米筍、花椰菜(炒)	有機 蔬菜	歐風蔬菜湯 番茄、蔬菜		6.5	2.5	2	3	828
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。 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		魚 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 類		生 鮮 食 材		調 理 食 品		加 工 食 品		其 他	
0次		2次		8次		8次		0次		5次		3次	
												★ 油炸品	
												湯	
												4次	

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。  
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	魚 及 海 肉 鮮	豬 肉	雞 肉	生 鮮 食 材	調 理 食 品	副 菜 食 材 分 析	其 他 分 析	其 他 分 析	其 他 分 析
豆 類 及 豆 筋 製 品	0 次	2 次	8 次	8 次	18 次	0 次	◎ 魚 5 次	肉 3 次	其 他 3 次
									★ 油 炸 品 6 次
									甜 湯 4 次

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

