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)

豬肉 產地臺灣

115 年 10 月 學 生 營 養 午 餐 菜 單

弘道國中

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品		全穀雜糧類/份	豆魚蛋肉類/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡
1	四	芝麻飯 白米、※芝麻	咖哩豬肉 豬肉、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔(燒)	爆炒豆干雞 ※豆干、雞肉、蔬菜(炒)	蔬菜粉絲 粉絲、高麗菜、木耳(炒)	有機蔬菜	鮮瓜蔬菜湯 鮮瓜、蔬菜		6.5	2.5	2	2.9	823
2	五	糙米飯 白米、糙米	★脆皮雞柳條 X2 ※雞柳條(炸)	關東佃煮 蘿蔔、玉米段、※甜不辣(煮)	白菜滷 白菜、紅蘿蔔、※豆皮(炒)	有機蔬菜	豚骨味噌湯 豬肉、馬鈴薯、洋蔥		6.2	2.5	2	3	828
5	一	燕麥飯 白米、※燕麥	糖醋排骨 豬肉、年糕、洋蔥(煮)	雞絲蔬菜 雞肉絲、豆芽菜、紅蘿蔔(炒)	金莎豆腐煲 ※豆腐、洋蔥、※毛豆、南瓜(煮)	蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜		6.2	2.5	2	3	807
6	二	有機白米飯 有機白米	黑胡椒肉片 豬肉片、蔬菜(炒)	蒸 蛋 ※蛋(蒸)	紅絲高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	冬瓜糖西米露 西谷米、冬瓜糖		6.5	2.5	2	2.9	823
7	三	白米飯 白米	卡菲醬燒魚 ※魚丁、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔(煮)	鮮瓜雞丁 雞丁、鮮瓜、金針菇(炒)	綜合滷味 ※豆干、杏鮑菇、※香菇丸(滷)	有機蔬菜	蘿蔔小排湯 蘿蔔 、豬小排	豆漿	6.2	2.5	2	2.8	798
8	四	義大利麵 ※螺旋麵	【精選】香滷雞腿 X1 雞腿(生重 120g)(滷)	義式肉醬 豬絞肉、玉米、蕃茄(煮)	★可樂餅 X1 ※玉米餅(炸)	有機蔬菜	南瓜洋芋湯 南瓜、馬鈴薯		6.5	2.5	2	3	828
9	五	雙	十	節	快		樂						
12	一	芝麻飯 白米、※芝麻	牛肝菌風味奶香燒雞 雞肉、馬鈴薯、洋蔥、※毛豆、※奶粉(炒)	紅絲炒蛋 ※蛋、紅蘿蔔(炒)	蔬菜豆腐煲 ※豆腐、洋蔥、香菇(煮)	蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹菜、蘿蔔		6.5	2.5	2	2.9	823
13	二	有機白米飯 有機白米	瓜仔肉醬 豬絞肉、脆瓜、※豆干(煮)	★麥克雞塊 X3 ※麥克雞塊(炸)	鮮蔬炒菇 香菇、杏鮑菇、敏豆(炒)	蔬菜	鮮蔬雞湯 蔬菜、雞丁		6	2.5	2	3	794
14	三	白米飯 白米	乾燒豬肉 豬肉、蔬菜 (燒)	玉筍炒雞 雞丁、玉米筍、蔬菜 (炒)	炒白菜 白菜、木耳、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片	水果	6.5	2.5	2	2.9	823
15	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	鹽燒雞丁 雞丁、蔬菜(燒)	馬鈴薯燒肉 豬肉、馬鈴薯、香菇(炒)	香拌芽菜 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、※豆腐		6.2	2.5	2	3	808
16	五	糙米飯 白米、糙米	【精選】★香酥魚排 X1 ※旗魚(生重 80g)(炸)	鐵板豬柳 豬肉、金針菇、※豆干、紅蘿蔔(炒)	香菇高麗 香菇、高麗菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜魚丸湯 ※魚丸、蔬菜		6.5	2.7	2	2.8	834
19	一	麥片飯 白米、※麥片	照燒薄肉片 豬肉、洋蔥、蔬菜、※柴魚(炒)	蔬菜雞丁 雞丁、蔬菜(炒)	洋芋雙色 馬鈴薯、蔬菜(炒)	蔬菜	榨菜三絲湯 榨菜、蔬菜		6.5	2.5	2	3	828
20	二	有機白米飯 有機白米	三杯雞 雞肉、米血、九層塔(煮)	蒸 蛋 ※蛋(蒸)	翠炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	仙草 QQ 圓 仙草、QQ 圓		6.5	2.5	2	3	828
21	三	白米飯 白米	BBQ 燒肉 豬肉片、蔬菜(燒)	韓式年糕雞 蔬菜、年糕、雞肉(炒)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	韓式豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	豆漿	6.3	2.5	2	2.8	805
22	四	義大利麵 ※螺旋麵	【精選】和風豬排 X1 ※豬排(滷)	奶香鮮蔬雞 雞肉、洋蔥、玉米、蔬菜、※奶粉(煮)	★地瓜薯條 X4 ※地瓜薯條(炸)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜		6.5	2.5	2	2.9	823
23	五	糙米飯 白米、糙米	★炸鹽酥雞 X3 ※雞丁(炸)	甜蔥燒肉 洋蔥、豬肉、蔬菜(炒)	炒豆段 敏豆(炒)	有機蔬菜	山藥小排湯 山藥、馬鈴薯、豬小排		6.3	2.5	2	3	815
26	一	光	復	節	補		假						
27	二	有機白米飯 有機白米	蠔油香菇雞 雞肉、香菇、紅蘿蔔(煮)	鮮蔬魚丸 X2 ※魚丸、※毛豆、香菇(煮)	金菇扁蒲 金針菇、扁蒲(炒)	蔬菜	黑糖地瓜圓 黑糖、地瓜、地瓜圓		6.5	2.5	2	2.8	819
28	三	白米飯 白米	【精選】蒜蓉蝦 X3 ※白蝦、冬粉(煮)	鮮菇肉片 豬肉片、鮮菇、蔬菜(炒)	蒜香高麗菜 高麗菜、蒜(炒)	有機蔬菜	元氣雞湯 雞肉、蔬菜	水果	6.3	2.5	2	2.9	809
29	四	DIY 拌麵 ※小烏龍麵	★椒 麻 雞 雞肉、蔬菜(過油-煮)	南洋咖哩肉醬 馬鈴薯、豬絞肉、洋蔥(煮)	黑胡椒芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蘿蔔蔬菜湯 蘿蔔、蔬菜		6.5	2.5	2	2.8	819
30	五	糙米飯 白米、糙米	和風燒肉 豬肉、白菜、蔬菜(炒)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米(炒)	鮮瓜燒蔬菜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、洋蔥		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。※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!!
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、麵筋製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜湯
0次	3次	9次	8次	20次	0次	魚肉類 3次	其他 2次	7次	4次