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 3 月 學 生 營 養 午 餐 菜 單

弘道國中

日期	週	主食	主菜	主菜	副菜一	副菜二	湯品		全穀根莖類/份	豆魚蛋肉/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡
2	一	燕麥飯 白米、※燕麥	咖哩雞肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	鮑菇炒蛋 ※蛋、杏鮑菇、※毛豆(炒)	鮮蔬豆包 ※豆包、蔬菜(炒)	蔬菜	和風味噌湯 ※豆腐、海帶芽		6.3	2.5	2	2.9	809
3	二	白米飯 白米	泰式打拋豬 蕃茄、蔬菜、豬肉(炒)	★香雞堡 X1 ※香雞堡(炸)	什錦翠瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	黑糖珍珠 粉圓、黑糖		6.1	2.5	2	3	800
4	三	有機白米飯 白米	蜜汁雞丁 雞丁、蔬菜(燒)	醬燒肉片 豬肉、蔬菜(煮)	蒜香高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	玉米小排湯 玉米段、排骨		6.3	2.5	2	2.7	800
5	四	鮮菇青醬義大利麵 ※麵、鮮菇、蔬菜、洋蔥、※奶粉	香滷豬排 X1 豬排(滷)	★薯條 X5 ※薯條(炸)	雙色花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	羅宋湯 蕃茄、蔬菜、絞肉		6.5	2.5	2	2.9	823
6	五	糙米飯 糙米、白米	醋溜小排 小排、肉丁、蔬菜(炒)	蒸 蛋 ※蛋(蒸)	蔬菜干片 蔬菜、※豆干片(炒)	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、※洋薏仁		6.5	2.5	2	2.7	814
9	一	芝麻香飯 白米、※芝麻	★鹽酥雞 X3 雞肉(炸)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、※毛豆(炒)	金茸鮮瓜 鮮瓜、金針菇、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、※豆腐		6.3	2.5	2	2.9	809
10	二	白米飯 白米	招牌焢肉 豬肉、筍絲、蔬菜(炒)	玉筍炒雞 雞肉、玉米筍、蔬菜(炒)	黑胡椒芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	蔬菜	燒仙草 仙草、綜合圓		6.5	2.5	2	2.7	814
11	三	有機白米飯 白米	歐風雞翅 X1 雞翅(滷烤)	沙茶魚 ※魚肉、※豆腐、蔥(燒)	蘿蔔海帶 海帶、蘿蔔(滷)	有機蔬菜	馬鈴薯排骨湯 馬鈴薯、小排		6.3	2.5	2	2.9	809
12	四	嘉義雞絲飯 雞肉絲、白米	黑胡椒豬排 X1 ※豬排(燒)	★酥炸玉米餅 X1 ※玉米餅(炸)	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	魚丸湯 ※魚丸、蔬菜		6.5	2.5	2	2.9	823
13	五	糙米飯 糙米、白米	麻油風味雞 雞肉、地瓜、薑、※麻油(炒)	肉絲小炒 肉絲、洋蔥、蔬菜(炒)	蒜香花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、竹筍、木耳		6.5	2.5	2	3	828
16	一	麥片飯 白米、※麥片	★炸無骨雞排 X1 雞排(炸)	茄汁燒豬 豬肉、蔬菜(燒)	冬瓜海帶 冬瓜、海帶(炒)	蔬菜	山藥雞湯 山藥、馬鈴薯、雞丁		6.4	2.5	2	2.9	816
17	二	白米飯 白米	咖哩豬 馬鈴薯、洋蔥、豬肉、蔬菜(炒)	蒸 蛋 ※蛋(蒸)	鮮蔬粉絲煲 蔬菜、冬粉(炒)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、※豆腐		6.5	2.5	2	2.9	823
18	三	有機白米飯 白米	韓式雞翅 X1 雞翅(燒)	泡菜豬肉 白菜、蔬菜、豬肉(炒)	韓式拌菜 豆芽、海帶芽、蔬菜、※芝麻(拌)	有機蔬菜	鮮蔬小排湯 蔬菜、小排	豆漿	6.3	2.5	2	2.8	805
19	四	糙米飯 糙米、白米	◆紐澳良魚丁 ※魚肉、※豆腐、蔬菜(炒)	乾燒雞肉 雞丁、※毛豆、馬鈴薯(燒)	豆酥甘藍 高麗菜、蔬菜、※豆酥(炒)	有機蔬菜	黑糖地瓜圓 地瓜、地瓜圓		6.5	2.5	2	2.8	819
20	五	日式海苔拌烏龍麵 ※麵條、海苔、※芝麻	★卡拉雞柳 X2 ※雞柳(炸)	玉米肉末 玉米、絞肉(乾炒)	關東煮 蔬菜、※甜不辣、※油豆腐(滷)	有機蔬菜	柴魚味噌湯 ※柴魚、蔬菜、馬鈴薯		6.5	2.5	2	2.9	823
23	一	燕麥飯 白米、※燕麥	蒜泥白肉 豬肉、蒜、薑(煮)	卡菲醬燒雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(燒)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	蔬菜	芋香西米露 西谷米、芋頭		6.5	2.5	2	2.9	823
24	二	白米飯 白米	香滷翅腿 X2 翅腿(滷)	西式燉肉 豬肉、蔬菜、南瓜(煮)	鮮瓜針菇 鮮瓜、金針菇、蔬菜(炒)	蔬菜	玉米湯 玉米、蔬菜		6.4	2.5	2	2.8	812
25	三	有機白米飯 白米	三杯雞 雞肉、米血、蔬菜(炒)	生炒鮮魷魚 ※魷魚、※豆腐、蔬菜(炒)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、小排		6.4	2.5	2	2.9	816
26	四	DIY 炸醬麵 ※麵條、蔬菜	★韓式糖醋肉 豬柳、蔬菜(過油-燴)	第一炸醬 絞肉、洋蔥、※豆干(炒)	鐵板雞絲 雞肉、豆芽、蔬菜(炒)	有機蔬菜	薑絲海帶湯 海帶、薑絲		6.5	2.5	2	3	828
27	五	芝麻香飯 白米、※芝麻	BBQ 雞排 X1 雞排(滷)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	乾煸豆段 敏豆、絞肉(過油-炒)	有機蔬菜	鮮菇豆腐湯 鮮菇、※豆腐		6	2.5	2	2.9	798
30	一	糙米飯 糙米、白米	★椒麻雞 雞丁、蔬菜(過油-燒)	肉香干丁 絞肉、※豆干、玉米、紅蘿蔔、香菇(炒)	木耳白菜 白菜、木耳、金針(炒)	蔬菜	鮮瓜雞湯 雞丁、鮮瓜		6.3	2.5	2	3	814
31	二	白米飯 白米	匈牙利燉豬 豬肉、馬鈴薯、洋蔥、※毛豆(炒)	鮮菇雞柳 雞柳條、鮮菇、蔬菜(炒)	芝香海帶 海帶、※芝麻(煮)	蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹菜、蘿蔔		6.2	2.5	2	2.9	802

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)	
豆類及豆製品、麵筋	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品 魚肉類	其他	油炸品	甜湯
0次	1次	9次	12次	22次	0次	2次	2次	7次	4次