



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4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 | 全糖 糖類/份 | 豆 類/份 | 蔬 菜/份 | 油 脂/份 | 熱 量/大卡 |
|---------|---|--|--|--|---------------------------------------|------|-------------------------------------|------------|----------|----------|----------|-----------|
| 1 | 三 | 有機白米飯 <small>有機白米</small> | ★炸雞翅 X1 <small>※雞翅(炸)</small> | 番茄炒蛋 <small>※蛋、番茄(炒)</small> | 鮮菇什錦燒 <small>鮮菇、蔬菜、※油豆腐(炒)</small> | 有機蔬菜 | 冬瓜薏仁湯 <small>※洋薏仁、冬瓜</small> | 6.5 | 2.5 | 2 | 3 | 828 |
| 2 | 四 | 糙米飯 <small>白米、糙米</small> | 綠咖哩豬 <small>豬肉、洋葱、蔬菜(煮)</small> | 乾燒雞丁 <small>雞丁、馬鈴薯、※毛豆(燒)</small> | 紅絲高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔(炒)</small> | 有機蔬菜 | 味噌豆腐湯 <small>※豆腐、海帶芽</small> | 6.3 | 2.5 | 2 | 2.8 | 805 |
| 清 明 連 假 | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 二 | 白米飯 <small>白米</small> | 打拋豬肉 <small>絞肉、番茄、蔬菜(炒)</small> | 脆皮蝦捲 X1 <small>※蝦捲(烤)</small> | 和風鮮蔬煮 <small>蔬菜、香菇、素蠔絲(燒)</small> | 蔬菜 | 山藥豆皮湯 <small>山藥、馬鈴薯、※豆皮</small> | 6.3 | 2.5 | 2 | 2.8 | 805 |
| 8 | 三 | 有機白米飯 <small>有機白米</small> | ★酥炸豬排 X1 <small>※豬排(炸)</small> | 蒲燒魚丁 <small>※魚丁、洋葱、※豆腐(燒)</small> | 什錦鮮瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small> | 有機蔬菜 | 冬瓜糖珍珠 <small>粉圓、冬瓜糖</small> | 6 | 2.5 | 2 | 3 | 793 |
| 9 | 四 | 西西里 義大利麵 <small>※麵、蔬菜、絞肉、玉米</small> | 蜜汁雞排 X1 <small>雞排(滷)</small> | ★薯球 X4 <small>※薯球(炸)</small> | 翠炒花椰 <small>花椰菜、紅蘿蔔(炒)</small> | 有機蔬菜 | 南瓜湯 <small>南瓜、馬鈴薯、蔬菜</small> | 6.5 | 2.5 | 2 | 3 | 828 |
| 10 | 五 | 糙米飯 <small>白米、糙米</small> | 鮑菇燒雞 <small>雞肉、杏鮑菇、蔬菜(炒)</small> | 蒸蛋 <small>※蛋(蒸)</small> | 豆皮白菜 <small>白菜、※豆皮、蔬菜(炒)</small> | 有機蔬菜 | 米粉湯 <small>米粉、蔬菜</small> | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 820 |
| 13 | 一 | 小米飯 <small>白米、小米</small> | 壽喜燒豬 <small>豬肉、蔬菜、鮮菇(炒)</small> | ★香酥無骨雞排 X1 <small>※雞排(炸)</small> | 鮮瓜雙色 <small>鮮瓜、紅蘿蔔(炒)</small> | 蔬菜 | 蔬菜排骨湯 <small>蘿蔔、小排</small> | 6 | 2.5 | 2 | 3 | 793 |
| 14 | 二 | 白米飯 <small>白米</small> | 風味雞翅 X1 <small>雞翅(滷)</small> | 玉米炒蛋 <small>※蛋、玉米、※毛豆(炒)</small> | 翠炒高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔(炒)</small> | 蔬菜 | 海芽豆腐湯 <small>海帶芽、薑絲、※豆腐</small> | 6.3 | 2.5 | 2 | 3 | 814 |
| 15 | 三 | 有機白米飯 <small>有機白米</small> | 咖哩雞 <small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)</small> | 客家小炒 <small>肉絲、※豆干、芹菜、※乾魷魚(炒)</small> | 黑胡椒豆芽 <small>豆芽菜、木耳、紅蘿蔔(炒)</small> | 有機蔬菜 | 鮮蔬玉米湯 <small>玉米段、蔬菜</small> | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.9 | 823 |
| 16 | 四 | 嘉義雞肉飯 <small>白米、雞肉</small> | ◆★香酥魚 X3 <small>(生鮮) ※魚肉(炸)</small> | 肉香津白 <small>豬肉、大白菜、紅蘿蔔(炒)</small> | 綜合滷味 <small>海帶、※豆干丁、杏鮑菇(滷)</small> | 有機蔬菜 | 黑糖地瓜圓 <small>地瓜、地瓜圓</small> | 6.5 | 2.5 | 2 | 3 | 828 |
| 17 | 五 | 麥片飯 <small>白米、※麥片</small> | 三杯雞 <small>雞肉、米血、九層塔(炒)</small> | 生炒魷魚圈 <small>※魷魚、蔬菜、※豆腐(炒)</small> | 香菇蘿蔔 <small>蘿蔔、香菇、蔬菜(炒)</small> | 有機蔬菜 | 鮮瓜雞湯 <small>鮮瓜、雞丁</small> | 6.3 | 2.5 | 2 | 3 | 814 |
| 20 | 一 | 糙米飯 <small>白米、糙米</small> | 骰子豬肉 <small>豬肉、※油豆腐、蔬菜(燒)</small> | 匈牙利燒雞 <small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)</small> | 蔬菜粉絲 <small>蔬菜、冬粉(炒)</small> | 蔬菜 | 鮮菇蔬菜湯 <small>鮮菇、蔬菜</small> | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.9 | 823 |
| 21 | 二 | 白米飯 <small>白米</small> | ★卡啦雞柳 X2 <small>※雞柳條(炸)</small> | 鐵板豬肉 <small>豬肉、蔬菜(炒)</small> | 豆皮白菜 <small>白菜、※豆皮、金針(炒)</small> | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 <small>※豆腐、蔬菜</small> | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 819 |
| 22 | 三 | 有機白米飯 <small>有機白米</small> | 古早味豬腳 <small>豬肉、豬腳、蔬菜(燒)</small> | 雞茸炒蛋 <small>玉米、雞絞肉、※毛豆、※蛋(炒)</small> | 番茄豆腐 <small>※豆腐、番茄、蔬菜(煮)</small> | 有機蔬菜 | 珍珠醇奶 <small>粉圓、※奶粉</small> | 6.3 | 2.5 | 2 | 3 | 814 |
| 23 | 四 | 白醬鮮蔬雞 義大利麵 <small>蔬菜、鮮菇、雞絞肉、※麵、※奶粉</small> | 嫩汁豬排 X1 <small>豬排(滷)</small> | ★地瓜薯條 X4 <small>※地瓜薯條(炸)</small> | 雙色花椰 <small>花椰菜、紅蘿蔔(炒)</small> | 有機蔬菜 | 歐風羅宋湯 <small>番茄、絞肉、蔬菜、洋葱</small> | 6.5 | 2.5 | 2 | 3 | 828 |
| 24 | 五 | 燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small> | 紐澳良魚丁 <small>※魚肉、※豆腐、蔬菜(燒)</small> | 香滷翅腿 X2 <small>翅小腿(滷)</small> | 珍菇敏豆 <small>鮮菇、敏豆(炒)</small> | 有機蔬菜 | 玉米排骨湯 <small>玉米、蔬菜、排骨</small> | 6.3 | 2.5 | 2 | 2.8 | 805 |
| 27 | 一 | 糙米飯 <small>白米、糙米</small> | 泰式風味雞 <small>雞肉、洋葱、香菜(過油-炒)</small> | 豆干滷肉 <small>※豆干、豬肉、蔬菜(滷)</small> | 紅絲白菜 <small>白菜、紅蘿蔔(炒)</small> | 蔬菜 | QQ燒仙草 <small>燒仙草、QQ圓</small> | 6.5 | 2.5 | 2 | 3 | 828 |
| 28 | 二 | 白米飯 <small>白米</small> | 咖哩豬 <small>豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔(煮)</small> | ★麥香雞堡排 X1 <small>※麥香雞堡排(炸)</small> | 清炒時瓜 <small>鮮瓜、木耳、金針菇(炒)</small> | 蔬菜 | 和風味噌湯 <small>※豆腐、蔬菜</small> | 6.3 | 2.5 | 2 | 3 | 815 |
| 29 | 三 | 有機白米飯 <small>有機白米</small> | 糖醋魚排 X1 <small>※魚排、蔬菜(過油-燒)</small> | 和風雞肉 <small>雞肉、鮮菇、蔬菜、※毛豆(炒)</small> | 香拌芽菜 <small>豆芽菜、木耳、紅蘿蔔(炒)</small> | 有機蔬菜 | 大滷湯 <small>※豆腐、木耳、筍乾、紅蘿蔔</small> | 6 | 2.5 | 2 | 2.9 | 789 |
| 30 | 四 | DIY肉燥麵 <small>※麵條、蔬菜</small> | 蔥香豬肉 <small>豬肉、蔬菜、青蔥(炒)</small> | 肉燥滷蛋 X1 <small>※蛋、絞肉、洋葱(煮)</small> | 芝香海帶 <small>海帶、※白芝麻(滷)</small> | 有機蔬菜 | 芹香蘿蔔湯 <small>蘿蔔、芹菜</small> | 6 | 2.5 | 2 | 3 | 793 |

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IQ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 | 魚 類 | 肉 類 | 豬 肉 | 生 鮮 食 材 | 調 理 食 品 | 加 工 食 品 | 其 他 | 油 | 炸 品 | 甜 | 湯 | 0次 | 3次 | 9次 | 8次 | 19次 | 1次 | 3次 | 2次 | 8次 | 4次 |