



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5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	全穀	豆類	蔬菜	油脂	糖	鹽	熱
4	一	麥片飯 白米、※麥片	骰子豬肉 豬肉、※油豆腐、蔬菜(炒)	雞肉炒菇 雞肉、香菇、金針菇、蔬菜(炒)	蘿蔔燉煮 蘿蔔、紅蘿蔔、※芝麻(煮)	蔬菜	九份芋圓湯 芋圓、地瓜圓	6.5	2.5	2	2.9			823
5	二	白米飯 白米	日式照燒雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	紅絲炒蛋 ※蛋、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	和風筑前煮 竹筍、香菇、※豆皮、玉米筍(煮)	蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	6.3	2.5	2	2.9			809
6	三	有機白米飯 有機白米	三杯雞 雞肉、米血、九層塔(炒)	黑胡椒肉絲 肉絲、豆芽、蔬菜(炒)	肉醬豆段 敏豆、絞肉(炒)	有機蔬菜	鮮瓜蔬菜湯 鮮瓜、蔬菜	6.3	2.5	2	2.8			805
7	四	DIY義大利麵 ※螺旋麵	鐵路豬排 X1 ※豬排(油)	奶香鮮菇雞 雞絞肉、蔬菜、鮮菇、※奶粉(煮)	★薯條 X5 ※薯條(炸)	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜、絞肉	6.5	2.5	2	3			828
8	五	小米飯 白米、小米	★炸翅小腿 X2 翅小腿(炸)	京醬肉片 豬肉、蔬菜(炒)	紅絲白菜 白菜、紅蘿蔔(煮)	有機蔬菜	香菇排骨湯 香菇、玉米、排骨	6	2.5	2	3			793
11	一	糙米飯 白米、糙米	茄汁雞肉 雞肉、番茄、蔬菜(炒)	蒸蛋 ※蛋(蒸)	彩燴三絲 海帶絲、※豆干、蔬菜(炒)	蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、蔬菜、肉絲	6	2.5	2	3			793
12	二	白米飯 白米	咖哩豬肉 豬肉、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔(煮)	鮮瓜雞肉 鮮瓜、蔬菜、雞肉(炒)	★香酥玉米餅 X1 ※玉米餅(炸)	蔬菜	四神湯 蓮子、山藥、馬鈴薯、※參片、豬肉	6.5	2.5	2	3			828
13	三	嘉義雞肉飯 有機白米、雞肉	糖醋魚 ※魚肉、蔬菜(過油-煮)	鐵板燒豬 豬肉、※油豆腐、蔬菜(煮)	白菜滷 白菜、紅蘿蔔、香菇(滷)	有機蔬菜	珍珠醇奶 粉圓、※奶粉	6	2.5	2	3			793
14	四	白米飯 白米	★必勝炸豬排 X1 ※豬排(炸)	聰明豆腐煲 ※豆腐、蔬菜、青蔥(炒)	精算高麗 高麗菜、雞肉、蒜頭、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	6.3	2.5	2	3			814
15	五	5A++(9年級) 海苔飯 白米、海苔	第一棒棒翅腿 X2 翅腿(滷)	旺來高昇排骨 排骨、蔬菜、鳳梨(燒)	勤學粉絲煲 芹菜、蔬菜、冬粉(煮)	有機蔬菜	好彩頭雞湯 蘿蔔、雞丁	6.5	2.5	2	2.8			819
18	一	芝麻飯 白米、※黑芝麻	◆奶香洋芋魚 ※魚肉、馬鈴薯、洋蔥、※毛豆、※奶粉(煮)	★炸無骨雞排 X1 ※雞排(炸)	和風鮮蔬煮 蓮藕、紅蘿蔔、蔬菜(滷)	蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、※豆腐	6.3	2.5	2	3			814
19	二	DIY打拋麵 ※麵條、蔬菜	打拋豬肉 絞肉、番茄、蔬菜(炒)	★脆皮炸雞翅 X1 ※雞翅(炸)	鍋燒白菜 ※豆皮、白菜、蔬菜(煮)	蔬菜	香菇雞湯 雞肉、香菇、蔬菜	6	2.5	2	2.8			784
20	三	有機白米飯 有機白米	和風咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	貢丸油腐關東煮 ※貢丸、蔬菜、海帶、油豆腐(煮)	芝香拌菜 豆芽菜、蔬菜、※芝麻	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	6.3	2.5	2	2.8			805
21	四	糙米飯 白米、糙米	梅乾豬肉 豬肉、梅乾菜、蔬菜(煮)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米(炒)	清炒時瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	地瓜西米露 地瓜、西谷米、※椰奶	6.5	2.5	2	3			828
22	五	校 慶 不 供 餐												
25	一	糙米飯 白米、糙米	乾燒雞肉 雞肉、地瓜、蔬菜(燒)	鮮菇肉絲 鮮菇、※豆皮、蔬菜、肉絲(煮)	★炸甜不辣 ※甜不辣(炸)	蔬菜	冬瓜糖QQ圓 冬瓜糖、QQ圓	6.5	2.5	2	3			828
26	二	白米飯 白米	蔥爆豬柳 豬柳、※豆干、蔬菜(炒)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	柴魚豆腐湯 ※豆腐、蔬菜、※柴魚	6	2.5	2	2.9			788
27	三	有機白米飯 有機白米	招牌豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜(滷)	玉米雞茸 玉米、雞絞肉、※毛豆(炒)	香滷白菜 白菜、※蝦米、蔬菜(滷)	有機蔬菜	麵線羹 ※麵線、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8			819
28	四	DIY義大利麵 ※螺旋麵	蜜汁雞排 X1 雞排(油)	番茄肉醬 番茄、洋蔥、絞肉、玉米粒(煮)	★地瓜薯條 X4 ※地瓜薯條(炸)	有機蔬菜	玉米小排湯 玉米、小排	6.5	2.5	2	3			828
29	五	麥片飯 白米、※麥片	蒲燒鯛魚 X1 ※鯛魚(烤)	蔬菜肉片 肉片、蔬菜(炒)	鮮瓜冬粉 鮮瓜、蔬菜、冬粉(煮)	有機蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、豬肉	6.5	2.5	2	2.9			823

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”，請各位同學吃的时候小心!! ◆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	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	魚及海鮮	肉類	豬	肉	雞	肉	生鮮食材	調理食品	加工肉類	其	品	油	炸	品	甜	湯
0次	3次		8次	8次		19次	0次	2次		3次			8次		4次	