



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6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	食鹽/份	食糖/份	脂肪/份	熱能/大卡	
1	一	【高鈣餐】 芝麻麥片飯 <small>白米、※麥片、※黑芝麻</small>	奶香咖哩豬 <small>豬肉、馬鈴薯、※毛豆、※奶粉(煮)</small>	★香酥魚排 X1 <small>※魚排(炸)</small>	豆干高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔、※豆干(炒)</small>	蔬菜	冬瓜山粉圓 <small>山粉圓、冬瓜糖</small>	6.5	2.5	2	3	828
2	二	白米飯 <small>白米</small>	三杯雞 <small>雞丁、米血、九層塔(炒)</small>	紅絲炒蛋 <small>※蛋、紅蘿蔔(炒)</small>	蔬菜粉絲 <small>粉絲、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	酸菜肉片湯 <small>酸菜、肉片</small>	6.5	2.5	2	3	828
3	三	【高鈣餐】 有機白米飯 <small>有機白米</small>	★招牌炸雞 X3 <small>※雞丁(炸)</small>	春川炒豬肉 <small>白菜、年糕、豬肉(炒)</small>	韓風拌菜 <small>※豆干絲、豆芽、※芝麻、海帶芽(炒)</small>	有機蔬菜	小魚味噌湯 <small>洋蔥、※豆腐、※小魚干</small>	6.3	2.5	2	3	814
4	四	小米飯 <small>白米、小米</small>	和風照燒豬肉 <small>豬肉、蔬菜(煮)</small>	田園雞茸 <small>玉米、雞絞肉、※毛豆、香菇(炒)</small>	鮮瓜雙色 <small>鮮瓜、紅蘿蔔(煮)</small>	有機蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇、蘿蔔、雞丁</small>	6.3	2.5	2	3	814
5	五	DIY 瓜仔拌麵 <small>※麵條、蔬菜</small>	五香翅腿 X2 <small>翅腿(油)</small>	瓜仔肉 <small>絞肉、※豆干、脆瓜(煮)</small>	滷白菜 <small>白菜、木耳、※豆皮(油)</small>	有機蔬菜	鮮菇筍湯 <small>鮮菇、竹筍</small>	6.3	2.5	2	2.9	809
8	一	紅藜飯 <small>白米、※紅藜</small>	蒜泥白肉 <small>肉片、蒜、薑(煮)</small>	蒸蛋 <small>※蛋(蒸)</small>	蔬菜豆腐煲 <small>※豆腐、木耳、金針(炒)</small>	蔬菜	玉米蔬菜湯 <small>玉米、蔬菜</small>	6.3	2.5	2	2.9	809
9	二	白米飯 <small>白米</small>	泰式打拋豬 <small>蕃茄、洋蔥、豬肉(炒)</small>	★香雞堡排 X1 <small>※香雞堡排(炸)</small>	翠炒高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔(炒)</small>	蔬菜	南瓜湯 <small>南瓜、馬鈴薯、洋蔥</small>	6.3	2.5	2	3	814
10	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	栗子香菇燉雞 <small>雞丁、香菇、栗子、馬鈴薯(煮)</small>	黑胡椒炒肉絲 <small>肉絲、蔬菜(煮)</small>	蘿蔔什錦 <small>蘿蔔、紅蘿蔔、木耳(煮)</small>	有機蔬菜	番茄豆腐湯 <small>番茄、※豆腐</small>	6.3	2.5	2	2.9	809
11	四	嘉義雞肉飯 <small>雞肉絲、白米</small>	嫩汁豬排 X1 <small>※豬排(油)</small>	海帶滷蛋 X1 <small>※蛋、海帶(油)</small>	鍋燒白菜 <small>※豆皮、白菜、紅蘿蔔(煮)</small>	有機蔬菜	珍珠醇奶 <small>粉圓、※奶粉</small>	6	2.5	2	3	793
12	五	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	卡菲醬燒雞 <small>雞丁、馬鈴薯、洋蔥、蔬菜(炒)</small>	油腐燉肉 <small>豬肉、※油豆腐、蔬菜(煮)</small>	炒鮮筍 <small>竹筍、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	金針排骨湯 <small>金針、蔬菜、小排</small>	6.5	2.5	2	3	828
15	一	義大利麵 <small>※螺旋麵</small>	香滷雞翅 X1 <small>雞翅(油)</small>	白醬鮮菇雞 <small>雞絞肉、鮮菇、蔬菜、※奶粉(煮)</small>	玉筍花椰 <small>玉米筍、花椰菜(煮)</small>	蔬菜	番茄鮮蔬湯 <small>番茄、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	3	828
16	二	白米飯 <small>白米</small>	◆沙鍋風鮮魚煲 <small>(生鮮)※魚丁、馬鈴薯、蔬菜(煮)</small>	★炸無骨雞排 X1 <small>※雞排(炸)</small>	芽菜三絲 <small>豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(炒)</small>	蔬菜	米粉湯 <small>米粉、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	2.8	819
17	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	咖哩雞肉 <small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)</small>	鮑菇炒蛋 <small>※蛋、杏鮑菇、※毛豆(炒)</small>	白菜雙色 <small>白菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	包心圓甜湯 <small>包心圓</small>	6.3	2.5	2	2.9	809
18	四	燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small>	蜜汁燒豬 <small>豬肉、地瓜、※毛豆(燒)</small>	★甜不辣肉條 <small>※甜不辣、豬柳(炸)</small>	清炒鮮瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>※豆腐、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	3	828

端 午 節 快 樂

22	一	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	糖醋魚排 X1 <small>※魚肉、洋蔥(過油-煮)</small>	雙色雞絲 <small>雞肉絲、※豆包絲、蔬菜(炒)</small>	啵啵玉米 <small>玉米、紅蘿蔔(炒)</small>	蔬菜	鮮瓜蔬菜湯 <small>鮮瓜、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	3	828
23	二	白米飯 <small>白米</small>	日式壽喜燒肉 <small>豬肉、蔬菜、※豆皮(煮)</small>	南瓜炒蛋 <small>※蛋、南瓜、※毛豆(炒)</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔(炒)</small>	蔬菜	蔬菜豆腐湯 <small>※豆腐、蔬菜</small>	6.3	2.5	2	2.9	809
24	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	★鹽酥雞 X3 <small>※雞丁(炸)</small>	沙茶豬肉 <small>白菜、豬肉、蔬菜(炒)</small>	玉筍豆段 <small>玉米筍、敏豆(炒)</small>	有機蔬菜	竹筍小排湯 <small>竹筍、小排</small>	6	2.5	2	3	793
25	四	義大利麵 <small>※螺旋麵</small>	迷迭香雞排 X1 <small>雞排(油烤)</small>	番茄肉醬 <small>番茄、蔬菜、絞肉(煮)</small>	★地瓜薯條 X4 <small>※薯條(炸)</small>	有機蔬菜	玉米蛋花湯 <small>玉米、蔬菜、※蛋</small>	6.5	2.5	2	3	828
26	五	小米飯 <small>白米、小米</small>	蔥爆豬柳 <small>豬柳、※豆干、蔬菜(炒)</small>	魷魚丸 X2 <small>※魷魚丸(烤)</small>	鮮瓜粉絲 <small>鮮瓜、蔬菜、冬粉(煮)</small>	有機蔬菜	摩摩喳喳 <small>西谷米、※椰奶、地瓜、芋頭</small>	6.5	2.5	2	2.8	819

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、魚、肉、海鮮、麵筋製品	0次 / 2次	生鮮食、材、調、理、食、品	加、工、食、品	油、炸、品、甜、湯
	8次 / 9次		魚、肉、類、其、他	7次 / 4次