



# 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)



## 113年1+2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	全脂鮮乳 每100g	每日食 量	蔬菜 /份	油脂 /份	熱量 /大卡	鈣質 /mg
2	二	白米飯 白米	豬肉壽喜燒 豬肉、白菜、蔬菜(煮)	★虱目魚排 X1 虱目魚排(炸)	彩椒鮮蔬 彩椒、蔬菜(炒)	蔬菜	黃瓜小排湯 大黃瓜、小排	6.3	2.5	2	2.8	805	262
3	三	有機白米飯 有機白米	宮保雞丁 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、花生(炒)	肉絲豆干 ※豆干、肉絲、蔬菜(炒)	冬瓜燒 冬瓜、薑絲(煮)	有機蔬菜	珍珠醇奶 粉圓、奶粉	6.5	2.5	2	2.9	823	273
4	四	奶香鮮蔬 義大利麵 ※義大利麵、蔬菜、※奶粉	義式翅腿 X2 翅腿(油)	★薯條 X5 ※薯條(炸)	香菇花椰 香菇、花椰菜(煮)	有機蔬菜	玉米洋芋湯 玉米粒、馬鈴薯、洋蔥	6.5	2.2	2	3	805	240
5	五	燕麥飯 白米、※燕麥	蒜泥白肉 豬肉(煮)	和風蒸蛋 蛋、海帶芽(蒸)	翠炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	香菇雞湯 雞丁、香菇、蔬菜	6	2.5	2	2.8	785	265
8	一	小米飯 白米、小米	蜜汁豬肉 豬肉、地瓜、蔬菜(煮)	★炸雞翅 X1 雞翅(炸)	紅絲敏豆 敏豆、紅蘿蔔(煮)	蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	6.3	2.5	2	3	814	251
9	二	白米飯 白米	◆紅燒魚 (生鮮)※魚肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	醬爆肉絲 肉絲、※豆干、蔬菜(炒)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(煮)	蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	6	2.5	2	2.9	788	242
10	三	有機白米飯 有機白米	蔥油雞 雞肉、蔬菜(煮)	獅子頭 X1 ※獅子頭、蔬菜(煮)	鍋燒白菜 大白菜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	玉米排骨湯 小排、玉米段	6.3	2.5	2	2.8	805	241
11	四	第一擔仔麵 ※麵條、豆芽	鐵路豬排 X1 ※豬排(油)	古早味肉燥滷蛋 X1 ※蛋、絞肉、蔬菜(油)	蒜香花椰 花椰菜、紅蘿蔔、蒜(煮)	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	6.3	2.5	2	2.9	809	255
12	五	糙米飯 白米、糙米	和風咖哩雞 雞丁、馬鈴薯、蔬菜(煮)	豚香鮮蔬 豬肉、蔬菜(炒)	鮮菇蔬菜 鮮菇、蔬菜(煮)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片	6.5	2.5	2	2.9	823	293
15	一	紅藜飯 白米、紅藜	香料岩燒雞塊 雞肉、蔬菜(燒)	油腐燉肉 ※油豆腐、肉丁、蔬菜(油)	紅絲鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜	6	2.5	2	2.8	784	289
16	二	白米飯 白米	京醬豬柳 豬柳、蔬菜(炒)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	芝麻敏豆 敏豆、※芝麻(炒)	蔬菜	海芽湯 海帶芽、薑	6	2.5	2	2.9	788	287
17	三	有機白米飯 有機白米	韓風燉排骨 豬肉、小排、馬鈴薯、蔬菜(煮)	★洋釀翅腿 X1 翅小腿(炸、燒)	韓式拌菜 豆芽菜、紅蘿蔔、蔬菜(煮)	有機蔬菜	黑糖粉圓 黑糖、粉圓	6.3	2.5	2	3	814	261
23	二	白米飯 白米	糖醋豬肉 豬肉、蔬菜(煮)	★香酥無骨雞排 X1 ※雞排(炸)	芝麻海帶 海帶、※白芝麻(煮)	蔬菜	冬瓜雞湯 蔬菜、雞肉、冬瓜	6	2.5	2	3	793	293
24	三	有機白米飯 有機白米	奶香燉雞 雞肉、馬鈴薯、洋蔥、※奶粉(煮)	八寶肉醬 絞肉、※豆干、※毛豆、玉米、蔬菜(炒)	木耳鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔、木耳(煮)	有機蔬菜	九份芋圓湯 地瓜圓、芋圓	6.5	2.5	2	2.8	819	288
25	四	第一乾拌麵 ※麵、蔬菜	古早味豬排 X1 ※豬排(油)	★玉米餅 X1 ※玉米餅(含奶製品)(炸)	翠炒雙絲 蔬菜、豆芽菜(炒)	有機蔬菜	香菇蔬菜湯 香菇、蔬菜	6.5	2.4	2	3	820	242
26	五	燕麥飯 白米、※燕麥	乾燒豬肉 豬肉、杏鮑菇、蔬菜(燒)	紐澳良鮮魚 ※魚肉、※豆腐、洋蔥(煮)	有機高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	綠色蔬菜	味噌蔬菜湯 蔬菜、海帶芽	6	2.5	2	2.7	779	257
2/16	五	白米飯 白米	奶香咖哩雞 雞肉、紅蘿蔔、南瓜、※奶粉(煮)	蔬菜豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	魚丸湯 ※魚丸、芹菜	6.3	2.5	2	2.8	805	276
17	六	糙米飯 白米、糙米	★日式炸豬排 X1 ※豬排(炸)	和風黑醋炒雞肉 馬鈴薯、雞丁、蔬菜(煮)	雙色敏豆 敏豆、蔬菜(炒)	有機蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、豬肉	6.5	2.5	2	2.9	823	247
19	一	小米飯 白米、小米	香料燉雞 雞肉、南瓜、蔬菜(燉)	螞蟻上樹 冬粉、絞肉、蔬菜(炒)	彩椒花椰 彩椒、花椰菜(炒)	蔬菜	歐風蔬菜湯 番茄、蔬菜	6.5	2.3	2	2.9	808	248
20	二	白米飯 白米	香菇肉燥 絞肉、香菇、洋蔥(炒)	★香酥無骨雞排 X1 ※雞排(炸)	白菜滷 白菜、紅蘿蔔、木耳(油)	蔬菜	鮮菇洋芋湯 鮮菇、馬鈴薯	6.3	2.5	2	3	814	242
21	三	有機白米飯 有機白米	◆茄汁鮮魚 ※(生鮮)魚肉、※豆腐、蔬菜(煮)	洋蔥炒蛋 ※蛋、洋蔥、蔬菜(炒)	木耳鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔、木耳(煮)	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇、蔬菜、雞丁	6	2.5	2	2.8	785	263
22	四	招牌雞肉飯 白米、雞肉	香滷雞翅 X1 雞翅(油)	關東煮 蘿蔔、※油豆腐、※魚丸(燒)	紅絲高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 海芽、蔬菜	6	2.5	2	2.8	785	281
23	五	燕麥飯 白米、※燕麥	蒜香骰子豬 豬肉、蔬菜(燒)	奶香燉雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉(煮)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(煮)	有機蔬菜	綠豆包心圓 綠豆、包心圓	6.5	2.5	2	2.8	819	293
26	一	義大利 番茄肉醬麵 ※義大利麵、蔬菜、番茄	香滷雞排 X1 雞排(油)	★炸薯條 X5 ※薯條(炸)	玉筍花椰 玉米筍、花椰菜(炒)	蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯、洋蔥	6.5	2.3	2	3	813	241
27	二	白米飯 白米	蜜汁肉片 肉片、蔬菜(炒)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、蔬菜(炒)	鮮菇燴瓜 鮮菇、鮮瓜、蔬菜(燴)	蔬菜	鮮蔬小排湯 小排骨、蔬菜	6.3	2.5	2	2.9	809	243
28	三	和 平 紀 念 日											
29	四	糙米飯 白米、糙米	蔥爆豬柳 豬肉、洋蔥、蔬菜(炒)	雞汁豆腐煲 ※豆腐、雞絞肉、蔬菜(煮)	紅絲津白 紅蘿蔔、大白菜(炒)	有機蔬菜	地瓜西米露 地瓜、西谷米	6.5	2.5	2	2.8	819	255

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◆表示獎勵金生鮮魚產銷履歷豆漿供應日期：1/10、2/23

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 及 海 肉 鮮	肉 類	豬 肉	生 鮮 食 材	調 理 食 品	加 工 肉 類	其 他	魚	肉	類	其 他	★ 油 炸 品	甜 湯
0次	2次	14次	11次	22次	0次	5次	3次	9次	6次				