



# 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                                 | 全蛋類<br>種類/份 | 玉米<br>肉/份 | 蔬菜<br>份 | 油<br>份 | 熱<br>度/大<br>卡 | 鈣質<br>/mg |
|-------|---|---|---|--|---|------|------------------------------------|-------------|-----------|---------|--------|---------------|-----------|
| 1     | 一 | 糙米飯<br><small>白米、糙米</small>               | 豆干滷肉<br><small>※豆干、豬肉、蔬菜(油)</small>     | 烤雞肉串 X1<br><small>雞肉串(烤)</small>             | 絲瓜粉絲<br><small>絲瓜、蔬菜、冬粉(炒)</small>      | 蔬菜   | 結頭菜雞湯<br><small>結頭菜、蔬菜、雞骨丁</small> | 6.5         | 2.5       | 2       | 3      | 830           | 275       |
| 2     | 二 | 白米飯<br><small>白米</small>                  | 打拋豬肉<br><small>絞肉、番茄、蔬菜(炒)</small>      | 烤魷魚丸 X2<br><small>※魷魚丸(烤)</small>            | 珍菇蘿蔔<br><small>蘿蔔、鮮菇、※毛豆(炒)</small>     | 蔬菜   | QQ山粉圓<br><small>QQ圓、山粉圓</small>    | 6.3         | 2.5       | 2       | 2.8    | 805           | 260       |
| 3     | 三 | 有機白米飯<br><small>有機白米</small>              | ★香酥魚排 X1<br><small>※魚肉(炸)</small>       | 起司洋芋雞<br><small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉、※起司(炒)</small> | 蒜香高麗菜<br><small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>       | 有機蔬菜 | 味噌豆腐湯<br><small>※豆腐、海帶芽</small>    | 6.5         | 2.5       | 2       | 2.8    | 820           | 242       |
| 8     | 一 | 燕麥飯<br><small>白米、※燕麥</small>              | ★炸無骨雞排 X1<br><small>雞排(炸)</small>       | 玉米炒蛋<br><small>※蛋、玉米、※毛豆(炒)</small>          | 紅絲津白<br><small>大白菜、紅蘿蔔、※豆包絲(炒)</small>  | 蔬菜   | 魚丸湯<br><small>芹菜、※魚丸</small>       | 6.2         | 2.5       | 2       | 3      | 808           | 241       |
| 9     | 二 | 白米飯<br><small>白米</small>                  | 蒜泥白肉<br><small>豬肉、蒜(煮)</small>          | 鮑菇燒雞<br><small>雞肉、杏鮑菇、蔬菜(炒)</small>          | 什錦鮮瓜<br><small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>         | 蔬菜   | 蘿蔔雞湯<br><small>蘿蔔、蔬菜、雞骨丁</small>   | 6.3         | 2.5       | 2       | 2.8    | 805           | 260       |
| 10    | 三 | 有機白米飯<br><small>有機白米</small>              | 鐵板燒雞<br><small>雞肉、蔬菜(炒)</small>         | 蔬菜炒肉絲<br><small>肉絲、肉薯、蔬菜(炒)</small>          | 芝香海帶<br><small>海帶、※芝麻(炒)</small>        | 有機蔬菜 | 珍珠醇奶<br><small>粉圓、※奶粉</small>      | 6.3         | 2.5       | 2       | 2.8    | 805           | 244       |
| 11    | 四 | 西西里<br>義大利麵<br><small>※麵、蔬菜、絞肉、玉米</small> | 香滷豬排 X1<br><small>※豬排(油)</small>        | ★薯球 X4<br><small>※薯球(炸)</small>              | 翠炒花椰<br><small>花椰菜、紅蘿蔔(炒)</small>       | 有機蔬菜 | 南瓜湯<br><small>南瓜、馬鈴薯、蔬菜</small>    | 6.5         | 2.5       | 2       | 3      | 830           | 258       |
| 12    | 五 | 糙米飯<br><small>白米、糙米</small>               | 日式雞肉燒<br><small>雞肉、洋蔥、馬鈴薯、蔬菜(炒)</small> | 骰子豬肉<br><small>豬肉、※油豆腐(燒)</small>            | 和風鮮蔬煮<br><small>結頭菜、香菇、蔬菜(燒)</small>    | 有機蔬菜 | 鮮瓜湯<br><small>鮮瓜</small>           | 6.5         | 2.5       | 2       | 2.8    | 820           | 287       |
| 15    | 一 | 小米飯<br><small>白米、小米</small>               | ★泰式風味雞<br><small>雞肉、香菜(過油-炒)</small>    | 豚香豆腐<br><small>※豆腐、絞肉、蔬菜(炒)</small>          | 香拌芽菜<br><small>豆芽菜、木耳、韭菜、※香油(炒)</small> | 蔬菜   | 蔬菜排骨湯<br><small>蘿蔔、蔬菜、小排</small>   | 6           | 2.5       | 2       | 3      | 795           | 281       |
| 16    | 二 | 白米飯<br><small>白米</small>                  | BBQ風味雞翅 X1<br><small>雞翅(油)</small>      | 彩蔬炒蛋<br><small>※蛋、蔬菜(炒)</small>              | 香菇高麗<br><small>高麗菜、香菇、紅蘿蔔(炒)</small>    | 蔬菜   | 海芽豆腐湯<br><small>海帶芽、薑絲、※豆腐</small> | 6           | 2.5       | 2       | 2.8    | 785           | 265       |
| 17    | 三 | 有機白米飯<br><small>有機白米</small>              | ★炸蝦排 X1<br><small>蝦排(炸)</small>         | 壽喜燒豬<br><small>豬肉、蔬菜(炒)</small>              | 蒲瓜雙色<br><small>蒲瓜、紅蘿蔔(炒)</small>        | 有機蔬菜 | 鮮蔬玉米湯<br><small>玉米、蔬菜</small>      | 6.5         | 2.5       | 2       | 2.8    | 820           | 301       |
| 18    | 四 | 嘉義雞肉飯<br><small>白米、雞肉</small>             | 茄汁燒魚<br><small>(生鮮)※魚肉、蔬菜(煮)</small>    | 田園雞茸<br><small>玉米、雞絞肉、※毛豆(炒)</small>         | 豆干敏豆<br><small>敏豆、※豆干(炒)</small>        | 有機蔬菜 | 黑糖地瓜圓<br><small>地瓜、地瓜圓</small>     | 6.5         | 2.5       | 2       | 3      | 830           | 255       |
| 19    | 五 | 麥片飯<br><small>白米、※麥片</small>              | 三杯雞<br><small>雞肉、米血、蔬菜(炒)</small>       | 生炒魷魚圈<br><small>魷魚、蔬菜(炒)</small>             | 蘿蔔鮑菇<br><small>蘿蔔、杏鮑菇、蔬菜(炒)</small>     | 有機蔬菜 | 大黃瓜雞湯<br><small>大黃瓜、雞丁</small>     | 6.5         | 2.5       | 2       | 3      | 830           | 275       |
| 全 中 運 |   |   |   |  |   |      |                                    |             |           |         |        |               |           |
| 26    | 五 | 糙米飯<br><small>白米、糙米</small>               | 乾燒豬腳<br><small>豬肉、豬腳、蔬菜(燒)</small>      | ★卡啦鮮蔬雞柳 X1<br><small>※雞柳條、敏豆(炸)</small>      | 鮮菇什錦燒<br><small>鮮菇、蔬菜、※黑輪(炒)</small>    | 有機蔬菜 | 大滷湯<br><small>※豆腐、蔬菜</small>       | 6           | 2.5       | 2       | 2.8    | 785           | 241       |
| 29    | 一 | 白醬鮮蔬<br>義大利麵<br><small>蔬菜、※麵</small>      | 嫩汁豬排 X1<br><small>豬排(油)</small>         | ★薯條 X5<br><small>※薯條(炸)</small>              | 雙色花椰<br><small>花椰菜、蔬菜(炒)</small>        | 蔬菜   | 歐風羅宋湯<br><small>蔬菜、番茄、絞肉</small>   | 6.5         | 2.5       | 2       | 3      | 830           | 293       |
| 30    | 二 | 白米飯<br><small>白米</small>                  | 蔥燒魚丁<br><small>※魚肉、蔥、蔬菜、※豆腐(煮)</small>  | 蔬菜炒雞丁<br><small>雞肉、蔬菜(炒)</small>             | 翠炒高麗菜<br><small>高麗菜、紅蘿蔔(炒)</small>      | 蔬菜   | 鮮瓜蔬菜湯<br><small>鮮瓜、蔬菜</small>      | 6           | 2.5       | 2       | 2.8    | 785           | 283       |

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。

| 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 筋 製 品 | 0次        | 生 鮮 食 材                   | 加 工 食 品               | 油 炸 品             |
| 魚 及 海 鮮       | 1次        | 調 理 食 品                   | 魚 肉 類                 | 甜 湯               |
| 肉 鮮 豬 肉       | 7次        |                           | 其 他                   |                   |
| 雞 肉           | 7次        |                           |                       |                   |
|               |           | 15次                       | 5次                    | 2次                |
|               |           | 0次                        |                       | 7次                |
|               |           |                           |                       | 3次                |