



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)



您寶貴意見是我們向上的動力
 第一餐盒官方 FB
 請搜尋 goodeatingno1



112 年 8~9 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	公積 鹽類/ 份	蛋 白類/ 份	蔬 菜/ 份	油 脂/ 份	熱 量/ 大卡	鈣質 /mg
30	三	有機白米飯 有機白米	照燒雞肉 雞丁、蔬菜(炒)	蔥燒肉片 肉片、蔬菜(燒)	和風筑前煮 竹筍、蔬菜(煮)	有機蔬菜	蔬菜小排湯 蔬菜、小排	6.2	2.5	2	2.8	798	240
31	四	白米飯 白米	★日式炸豬排 X1 ※豬排(炸)	咖哩雞蓉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	香菇花椰 香菇、花椰菜(炒)	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、※豆腐	6.5	2.5	2	2.9	823	300
1	五	麥片飯 白米、※麥片	糖醋肉 豬肉、蔬菜(燒)	肉醬豆腐 ※豆腐、絞肉、蔬菜(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆西米露 西谷米、綠豆	6.5	2.5	2	2.8	819	362
4	一	糙米飯 糙米、白米	菇菇雞丁 雞丁、鮮菇、蔬菜(炒)	玉米炒蛋 玉米、蔬菜、※蛋(炒)	肉絲炒豆芽菜 豆芽菜、蔬菜、肉絲(炒)	蔬菜	竹筍湯 竹筍	6.2	2.5	2	2.7	793	301
5	二	白米飯 白米	印尼沙嗲肉片 肉片、蔬菜(炒)	BBQ 蔬菜雞柳 雞柳、蔬菜(烤)	西式燉菜 南瓜、蔬菜(煮)	蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	6.1	2.5	2	2.7	786	305
6	三	有機白米飯 有機白米	日式里肌肉排 X1 豬排(滷)	起司洋芋雞肉 雞肉、馬鈴薯、洋蔥、※起司(煮)	白菜滷 白菜、蔬菜、豆皮(滷)	有機蔬菜	珍珠醇奶 粉圓、※奶粉	6.3	2.5	2	2.9	809	346
7	四	嘉義雞肉飯 雞肉絲、白米	◆★炸魚塊 X3 ※魚肉(炸)	紅燒燉肉 豬肉、蔬菜(燉)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜排骨湯 排骨、蔬菜	6.2	2.5	2	3	807	252
8	五	白米飯 白米	香滷雞排 X1 雞排(滷)	古早味肉醬 絞肉、洋蔥、※豆干(煮)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	魚丸湯 ※魚丸、蔬菜	6.3	2.5	2	2.9	809	352
11	一	麥片飯 白米、※麥片	腰果雞丁 雞丁、玉米、蔬菜、腰果(炒)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(煮)	蔬菜	黑糖地瓜圓 地瓜圓、黑糖	6.5	2.5	2	2.9	823	303
12	二	白米飯 白米	★鹹酥雞排 X1 雞排(炸)	泰式打拋豬 豬肉、蕃茄、蔬菜(炒)	鮮燴筍絲 竹筍、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	蔬菜	日式豆腐湯 蔬菜、※豆腐	6	2.5	2	2.9	788	241
13	三	有機白米飯 有機白米	★糖醋魚 ※魚肉、洋蔥(過油-煮)	蘿蔔燒肉 蘿蔔、肉丁、蔬菜(紅蘿蔔)(炒)	豆干小炒 ※豆干、蔬菜(炒)	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲	6	2.5	2	2.9	788	340
14	四	白醬鮮菇麵 ※麵、鮮菇、玉米、洋蔥、※奶粉	迷迭香烤雞 X1 雞肉(滷烤)	肉絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔、肉絲(炒)	地瓜薯條 X4 地瓜(烤)	有機蔬菜	南瓜湯 洋蔥、南瓜、馬鈴薯	6.5	2.5	2	3	828	261
15	五	芝麻香飯 白米、※芝麻	蒜泥白肉 豬肉(煮)	蜜汁雞肉 雞肉、蔬菜(煮)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	元氣雞湯 香菇、雞丁、蔬菜	6	2.5	2	2.8	784	319
18	一	糙米飯 糙米、白米	茄汁燉魚 ※魚肉、蔬菜(煮)	三杯雞 雞丁、※油豆腐、蔬菜(炒)	木耳鮮瓜 鮮瓜、木耳、蔬菜(炒)	蔬菜	豚香蔬菜湯 蔬菜、豬肉	6.5	2.5	2	2.8	819	351
19	二	白米飯 白米	★無骨雞排 X1 無骨雞排(炸)	日式壽喜燒 肉片、蔬菜(煮)	三鮮白菜 白菜、蔬菜(炒)	蔬菜	珍菇蔬菜湯 金針菇、蔬菜	6.3	2.5	2	2.8	805	311
20	三	有機白米飯 有機白米	★韓式炸雞 X3 雞肉(炸-增)	竹筍炒肉絲 竹筍、蔬菜、肉絲(炒)	DIY 韓式拌菜 紅蘿蔔、蔬菜、海帶芽(炒)	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、※豆腐	6	2.5	2	2.8	784	279
21	四	芝麻飯 白米、※芝麻	香烤雞排 X1 雞排(烤)	洋蔥炒蛋 ※蛋、洋蔥、蔬菜(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	仙草綜合圓 仙草、綜合圓	6	2.5	2	2.9	788	245
22	五	和風鮮蔬燉飯 白米、蔬菜	無錫小排 小排、肉丁、蔬菜(滷)	椒鹽魷魚丸 X2 ※魷魚丸(烤)	蔬菜粉絲 冬粉、蔬菜(炒)	有機蔬菜	豚骨味噌湯 豬肉、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8	819	232
23	六	燕麥飯 ※燕麥、白米	鐵板豬柳 豬柳、※豆干、蔬菜(炒)	莎莎洋芋雞 雞丁、馬鈴薯、蔬菜(煮)	蒜香海帶 海帶、蒜(炒)	蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、※洋薏仁	6	2.5	2	2.8	784	341
25	一	青醬義大利麵 ※麵、蔬菜、※奶粉	嫩汁豬排 X1 豬排(滷)	雞絲花椰 雞肉絲、花椰菜、紅蘿蔔(炒)	地瓜薯條 X4 地瓜(炸)	蔬菜	洋蔥蔬菜湯 洋蔥、蔬菜	6.5	2.5	2	3	828	241
26	二	白米飯 白米	和風咖哩雞肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	香菇玉米蛋 ※蛋、玉米、香菇(炒)	豆芽肉絲 豆芽菜、肉絲、蔬菜(炒)	蔬菜	包心圓甜湯 包心圓	6.3	2.5	2	2.9	809	305
27	三	有機白米飯 有機白米	蜜汁燒豬 豬肉、地瓜(煮)	雞茸干丁 雞絞肉、※豆干、※毛豆、蔬菜(炒)	翠炒時瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜	6.3	2.5	2	2.7	800	326
28	四	糙米飯 糙米、白米	★酥炸魚排 X1 ※魚肉(炸)	白菜燒肉 肉片、白菜、蔬菜(炒)	蒜香豆段 敏豆、蒜頭(炒)	有機蔬菜	玉米湯 玉米、蔬菜	6.5	2.5	2	2.7	814	269

中秋節愉快

※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※

9/7 供應生鮮水產品，9/15 供應產銷履歷豆漿

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	魚 及 海 鮮	豬 肉	雞 肉	生 鮮 食 材	調 理 食 品	加 工 魚 肉 類	其 他 食 品	油 炸 品	甜 湯
0次	3次	11次	9次	23次	0次	4次	0次	7次	5次