



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LINE
 請搜尋@btv8645a



110年11月學生營養午餐菜單 民生國中

日期	週	主食	主菜一	主菜二	副菜一	副菜二	湯品	全蛋 個/份	豆魚 粉/份	蔬菜 份	油脂 份	熱量 /大卡	鈣質 /mg	
1	一	芝麻飯 白米、芝麻	照燒雞塊 雞肉、蔬菜(燴)	茄汁排骨酥 X2 豬肉、蔬菜(燒)	經典滷白菜 白菜、紅蘿蔔、腐皮(滷)	青菜	山粉圓甜湯 山粉圓		6.5	2.5	2	2.8	819	302
2	二	白米飯 白米	卡巴香料雞肉 雞肉、蔬菜(燒)	起司歐姆炒蛋 蛋、洋蔥、起司、蔬菜(炒)	田園彩蔬 玉米、蔬菜(煮)	青菜	鄉村蔬菜湯 番茄、蔬菜		6.5	2.5	2	2.9	823	293
3	三	有機白米飯 有機白米	骰子豬肉 豬肉(燒)	紅燒魚塊 X2 魚丁、洋蔥(燴)	培根高麗 高麗菜、培根(炒)	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨		6	2.5	2	2.8	784	252
4	四	西西里肉醬 義大利麵 義大利麵、蕃茄、絞肉、蔬菜	香烤雞腿排 X1 雞排(烤)	★炸薯球 X5 薯球(炸)	蒜香花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜、蛋	優酪乳	6.5	2.5	2	2.9	823	236
5	五	糙米飯 白米、糙米	日式豬排 X1 肉排(滷)	糖醋雞丁 雞丁、蔬菜、馬鈴薯(煮)	鐵板豆腐 豆腐、蔬菜(煮)	青菜	魚丸湯 魚丸、蔬菜		6.2	2.5	2	2.8	798	264
8	一	校 慶 補 假												
9	二	白米飯 白米	打拋豬肉 豬肉、蕃茄、蔬菜(炒)	鵝鶉蛋燉雞 蘿蔔、蔬菜、鵝鶉蛋、雞丁(煮)	肉絲芽菜 肉絲、豆芽菜、蔬菜(炒)	青菜	綠豆麥片 綠豆、麥片		6.5	2.5	2	2.8	819	292
10	三	有機白米飯 有機白米	洋蔥豬柳 豬肉、洋蔥、蔬菜(炒)	烤雞肉串 X1 雞肉(烤)	蝦皮胡瓜 蝦皮、胡瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	味噌芽菜湯 蔬菜、海帶芽		6	2.5	2	2.8	784	273
11	四	嘉義雞絲飯 白米、雞肉	醬燒魚排 X1 魚排(燒)	油腐燒肉 油豆腐、豬肉、蔬菜(滷)	鍋燒白菜 白菜、木耳、蔬菜(燒)	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜、薑絲	鮮奶	6	2.5	2	2.9	788	283
12	五	麥片飯 白米、麥片	岩燒雞肉 雞肉、蔬菜(炒)	叉燒豬排 X1 豬排(燒)	芝麻海帶 海帶、芝麻(炒)	青菜	肉骨茶湯 蔬菜、豬肉		6.2	2.5	2	2.8	798	293
15	一	芝麻飯 白米、芝麻	莎莎嫩雞 雞肉、蕃茄、洋蔥(煮)	野菜豬肉燒 豬肉、蔬菜(煮)	腐皮豆芽 豆皮、豆芽、蔬菜(炒)	青菜	第一麵線羹 麵線、蔬菜		6.5	2.5	2	2.9	823	303
16	二	白米飯 白米	糖醋魚片 X1 魚片(過油-燴)	古早味 肉燥炒蛋 蛋、絞肉、蔬菜(炒)	翠炒雙絲 木耳、蔬菜(炒)	青菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜		6.5	2.5	2	2.9	823	243
17	三	有機白米飯 有機白米	無錫排骨 肉丁、小排、蔬菜(炒)	五香雞腿 X1 雞腿(滷)	蒜香甘藍 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、豆腐		6	2.5	2	2.9	788	292
18	四	糙米飯 白米、糙米	乾燒腿庫 豬肉、豬腳、蔬菜(燒)	菇菇雞肉井 雞肉、蔬菜、鮮菇(煮)	紅絲扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	紅豆湯圓 紅豆、湯圓	優酪乳	6.5	2.5	2	2.8	819	254
19	五	日式料理 DIY 味噌拉麵 (海芽豆芽) 麵條、海芽、豆芽	★脆皮卡拉雞柳 X2 雞柳(炸)	玉米肉末 玉米、絞肉(炒)	五香滷蛋 X1 蛋(滷)	青菜	豚骨味噌湯 豬肉、馬鈴薯、洋蔥		6.3	2.5	2	2.9	809	232
22	一	野菇白醬 義大利麵 義大利麵、鮮菇、蔬菜	迷迭香烤雞 X1 雞肉(烤)	地瓜薯條 X5 地瓜(烤)	炒花椰菜 花椰菜、蔬菜(煮)	青菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯		6.5	2.5	2	2.9	823	211
23	二	白米飯 白米	瓜仔肉燥 豬肉、香菇、脆瓜(滷)	★麥克雞塊 X3 雞塊(炸)	木耳高麗 高麗菜、木耳、蔬菜(炒)	青菜	香菇雞湯 蘿蔔、香菇、帶骨雞肉		6	2.5	2	2.9	788	222
24	三	有機白米飯 白米	越式咖哩雞 馬鈴薯、雞肉、蔬菜(煮)、麵包丁	越式肉丸子 X2 獅子頭、洋蔥、番茄、蔬菜(煮)	蔬菜炒肉絲 蔬菜、肉絲(炒)	有機蔬菜	豬肉河粉湯 豬肉、蔬菜、河粉		6.5	2.5	2	2.8	819	219
25	四	糙米飯 白米、糙米	蒜泥白肉 肉片、薑、蒜(煮)	五香雞翅 X1 雞翅(滷)	什錦大瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	黑糖地瓜湯 地瓜、地瓜圓	鮮奶	6.5	2.5	2	2.8	819	208
26	五	五穀飯 白米、五穀米	三杯雞 雞丁、米血、洋蔥、蔬菜(炒)	白玉燒肉 蘿蔔、蔬菜、豬肉(滷)	芝麻敏豆 敏豆、芝麻(炒)	青菜	玉米排骨湯 玉米、排骨		6.5	2.5	2	2.9	823	281
29	一	小米飯 白米、小米	古早味燉肉 豬肉、蔬菜(滷)	★脆皮雞柳條 X1 雞柳條(炸)	海帶三絲 海帶、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	青菜	日式豆腐湯 豆腐、蔬菜		6	2.5	2	2.9	788	301
30	二	白米飯 白米	蔥燒雞 雞丁、蔬菜(燒)	紐澳良魚丁 魚丁、豆腐、蔬菜(煮)	絲瓜粉絲 絲瓜、粉絲、蔬菜(炒)	青菜	蔬菜小排湯 蔬菜、小排		6.5	2.5	2	2.8	819	268

本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麵筋蛋白之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合過敏體質食用

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 肉 鮮	豬	肉 雞 肉	生 鮮 食 材	調 理 食 品	加 工 食 品	魚 肉 類 其 他	油 炸 品	甜 湯
0次	2次	9次	10次	21次	0次	3次	1次	4次	4次