



電話：(02)2652-1898

地址：台北市南港區重陽路263巷8號
營養師：許善軒(營養字第010470號)



您寶貴意見是我們向上的動力
第一餐盒官方LINE
請搜尋@btr8645a



111年5月學生營養午餐菜單

民生國中

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜二	湯品	全穀類 類/份	豆類 類/份	蔬菜 類/份	油脂 類/份	熱量 大卡	鈣質 mg
2	一	燕麥飯 白米、燕麥	蜜汁雞肉 雞肉、地瓜、蔬菜(煮)	京醬肉絲 豬肉絲、蔬菜(炒)	白菜滷 大白菜、蔬菜(煮)	蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜	6.3	2.5	2	2.6	796	201
3	二	白米飯 白米	回鍋肉片 豬肉、豆干、蔬菜(炒)	★卡啦雞排 X1 雞排(炸)	鮮菇燉煮 鮮菇、蘿蔔、蔬菜(煮)	蔬菜	仙草綜合圓 仙草、QQ圓	6.5	2.5	2	2.8	819	202
4	三	有機白米飯 有機白米	醬燒魚排 X1 魚排(過油-燒)	BBQ燒肉 豬肉、洋蔥、蔬菜(燒)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	筍片湯 筍片、蔬菜	6	2.5	2	2.8	784	205
5	四	第一乾拌麵 麵條、蔬菜	蔥爆豬柳 豬柳、蔬菜(炒)	油腐燉雞 油豆腐、雞肉、蔬菜(炒)	蒜香有機高麗 有機高麗菜、大蒜(炒)	青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉	6	2.5	2	2.6	775	263
6	五	小米飯 白米、小米	安東燉雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	韓式豬肉煲 豬肉、豆腐、蔬菜(煮)	芝香芽菜 豆芽菜、蔬菜、芝麻(炒)	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	6.3	2.5	2	2.5	791	268
9	一	麥片飯 白米、麥片	茄汁豆包 豆包(燒)	蔬菜滷蛋 X1 蛋、蔬菜(滷)	鮮蔬玉筍 玉米筍、蔬菜(炒)	蔬菜	黑糖地瓜甜湯 地瓜、黑糖	6.3	2.5	2	3	814	203
10	二	白米飯 白米	醬燒豚肉 豬肉、蔬菜(煮)	香滷雞排 X1 雞排(滷)	和風筑前煮 蘿蔔、蔬菜(煮)	蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜、味噌	6.3	2.5	2	2.5	791	268
11	三	有機白米飯 有機白米	奶香燉雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	肉燥炒蛋 雞蛋、絞肉、蔬菜(炒)	雙色花椰 花椰菜(炒)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	6.3	2.5	2	2.8	805	206
12	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	鐵路豬排 X1 豬排(滷)	鮮筍燴肉絲 肉絲、筍、蔬菜(炒)	紅絲高麗 高麗菜、胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	蔬菜魚丸湯 蔬菜、魚丸	6	2.5	2	2.8	784	204
13	五	白米飯 白米	三杯雞 雞肉、豬血糕、蔬菜(炒)	豆干肉絲 豆干、肉絲、蔬菜(炒)	★玉米餅 X1 玉米餅(炸)	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	6.2	2.5	2	3	807	272
16	一	糙米飯 白米、糙米	蘿蔔燒豬 豬肉、蘿蔔、蔬菜(煮)	雞肉親子丼 蛋、雞肉、蔬菜(煮)	鐵板油腐 油豆腐、蔬菜(炒)	蔬菜	麵線羹 麵線、蔬菜	6	2.5	2	2.8	784	261
17	二	白米飯 白米	糖醋魚排 X1 魚肉(過油-煮)	鹽燒雞肉 雞肉、蔬菜(炒)	彩燴三絲 木耳、蔬菜(炒)	蔬菜	好彩頭雞湯 雞肉、香菇、蘿蔔	6.2	2.5	2	2.8	798	220
18	三	有機白米飯 有機白米	沙茶豬肉片 豬肉、蔬菜(炒)	雞絲芽菜 雞肉、豆芽菜、蔬菜(炒)	絲瓜冬粉 冬粉、絲瓜(煮)	有機蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、排骨	6.5	2.5	2	2.8	819	210
19	四	番茄肉醬 義大利麵 蔬菜、番茄、絞肉、義大利麵	義式香烤雞排 X1 雞排(油烤)	地瓜薯條 X4 地瓜條(烤)	雙色花椰 花椰菜(炒)	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜	6.5	2.5	2	3	828	206
20	五	海苔胚芽飯 白米、胚芽米、海苔	招牌豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜(滷)	★麥克雞塊 X3 麥克雞塊(炸)	玉筍豆腐 玉米筍、豆腐、蔬菜(煮)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、麥片	6.5	2.5	2	3	828	264
23	一	芝麻飯 白米、黑芝麻	日式豬排 X1 豬排(滷)	蔥燒蘿蔔雞 雞肉、蔬菜、青蔥(炒)	香炒馬鈴薯 馬鈴薯、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽湯 海帶芽	6	2.5	2	2.5	770	201
24	二	白米飯 白米	鹽水雞 雞肉、蔬菜(煮)	烤花枝丸 X2 花枝丸(烤)	鮮蔬高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐、蔬菜、柴魚	6	2.5	2	3	793	268
25	三	有機白米飯 有機白米	梅乾豬肉 豬肉、梅乾菜、蔬菜(煮)	蒸蛋 蛋、蔬菜(蒸)	鍋燒白菜 大白菜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	客家板條湯 板條、蔬菜	6.3	2.5	2	2.5	791	212
26	四	DIY肉燥拌麵 麵條、蔬菜	★卡啦雞柳 X2 雞柳條(炸)	肉燥豆干 豬絞肉、豆干、蔬菜(炒)	清炒時瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	6	2.5	2	3	793	276
27	五	糙米飯 白米、糙米	咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	沙嗲雞肉串 X1 雞肉串(烤)	彩蔬豆段 敏豆、蔬菜(炒)	有機蔬菜	摩摩喳喳 地瓜、西谷米、椰奶	6.5	2.5	2	2.5	805	243
30	一	三穀飯 白米、三穀米	紐澳良魚 魚肉、豆腐、蔬菜(煮)	翅小腿 X2 翅小腿(滷)	什錦鮮菇 鮮菇、蔬菜(煮)	蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	6.2	2.5	2	2.7	800	268
31	二	白米飯 白米	西式燉肉 豬肉、蔬菜(煮)	奶香洋芋雞肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	清炒花椰 花椰菜(炒)	蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜	6.2	2.5	2	2.5	784	208

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，使用非基因改造豆製品。

主菜種類	魚類	肉類	豬	肉	雞	肉	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、麵筋製品	魚及海	肉鮮	豬	肉	雞	肉	生鮮食材	加工食品	其他
0次	3次	11次	7次	22次	0次	2次	2次	4次	4次