



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



112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 | 副菜三 | 湯品 | 全穀類/份 | 豆類/份 | 蛋類/份 | 蔬菜/份 | 油脂/份 | 熱量/大卡 | 鈣質/mg |
|----|---|---------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|------|-----------------------|----------|------|------|------|------|-------|-------|
| 1 | 一 | 燕麥飯 白米、燕麥 | 蔥爆豬柳 豬柳、蔬菜(炒) | 奶香洋芋雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、淀粉粉(煮) | 白菜滷 白菜、蔬菜(煮) | 蔬菜 | 香菇排骨湯 香菇、蔬菜、排骨 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.7 | 814 | 355 | |
| 2 | 二 | 白米飯 白米 | 五香翅腿 X2 翅小腿(滷) | 雙色肉茸 絞肉、蔬菜(炒) | 什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(煮) | 蔬菜 | 仙草綜合圓 仙草、QQ圓 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.6 | 810 | 248 | |
| 3 | 三 | 有機白米飯 有機白米 | 三杯雞 雞肉、米血、蔬菜(炒) | 肉絲炒菇 鮮菇、豬肉、蔬菜(炒) | 鮮蔬冬粉 冬粉、蔬菜(煮) | 有機蔬菜 | 番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜 | 6.5 | 2 | 2 | 2.5 | 768 | 273 | |
| 4 | 四 | DIY 南洋叻沙 海鮮湯麵 (請帶碗盛裝) ※麵條、蔬菜 | 海鮮總匯 ※白蝦 X1、※鮑魚圓 X2、※魚丸、 ※魚輪(煮) | 綜合滷味 海帶結、滷豆腐、蔬菜(滷) | 蒜香高麗 高麗菜、蔬菜(炒) | 有機蔬菜 | 南洋叻沙湯 蔬菜、檸檬葉、南薑、香茅 | 鮮奶 | 6 | 2.5 | 2 | 2.8 | 784 | 282 |
| 5 | 五 | 小米飯 白米、小米 | ★韓式炸雞 X1 雞肉(炸) | 豬肉豆腐煲 豬肉、滷豆腐、蔬菜(煮) | 雙色芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒) | 有機蔬菜 | 竹筍湯 竹筍、蔬菜 | 6 | 2.5 | 2 | 3 | 793 | 275 | |
| 8 | 一 | 麥片飯 白米、麥片 | ★鹽酥魚排 X1 ※魚排(炸) | 茄汁豬肉 豬肉、番茄、蔬菜(炒) | 鮮菇燉煮 鮮菇、蘿蔔、蔬菜(煮) | 蔬菜 | 黑糖地瓜甜湯 地瓜、黑糖 | 6 | 2.5 | 2 | 3 | 793 | 345 | |
| 9 | 二 | 白米飯 白米 | 日式咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮) | 虱目魚輪 X1 ※虱目魚輪(煮) | 和風筑前煮 竹筍、蔬菜(煮) | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜、味噌 | 6.3 | 2.5 | 2 | 2.8 | 805 | 291 | |
| 10 | 三 | 有機白米飯 有機白米 | 沙茶豬肉 豬肉、蔬菜(炒) | 雞絲芽菜 雞肉、豆芽菜、蔬菜(炒) | 鮮蔬玉筍 玉米筍、蔬菜(炒) | 有機蔬菜 | 鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜 | 6 | 2.5 | 2 | 2.8 | 784 | 265 | |
| 11 | 四 | 嘉義雞肉飯 白米、雞肉 | 鐵路豬排 X1 豬排(滷) | 鮮蔬燴肉絲 肉絲、蔬菜(炒) | 香菇花椰 香菇、花椰菜(炒) | 有機蔬菜 | 香芹蘿蔔湯 蘿蔔、蔬菜 | 鮮奶 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.9 | 823 | 271 |
| 12 | 五 | 白米飯 白米 | 蜜汁雞肉 雞肉、地瓜、蔬菜(煮) | 京醬肉片 豬肉、蔬菜(炒) | 乾煸豆段 ※豆干、敏豆(炒) | 有機蔬菜 | 蔬菜排骨湯 蔬菜、小排 | 6 | 2.5 | 2 | 2.8 | 784 | 255 | |
| 15 | 一 | 糙米飯 白米、糙米 | ★糖醋魚 ※魚肉、蔬菜(過油-煮) | 蔥香炒蛋 ※蛋、蔥、蔬菜(炒) | 泡菜年糕 白菜、蔬菜、年糕(炒) | 蔬菜 | 綠豆麥片 綠豆、麥片 | 6.5 | 2.5 | 2 | 3 | 828 | 302 | |
| 16 | 二 | 白米飯 白米 | 鐵板燒豬 豬肉、滷豆腐、蔬菜(煮) | 鹽燒雞肉 雞肉、蔬菜(炒) | 彩燴三絲 木耳、蔬菜(炒) | 蔬菜 | 香菇雞湯 雞肉、香菇、蔬菜 | 6 | 2.5 | 2 | 2.8 | 784 | 292 | |
| 17 | 三 | 海苔 5A++ 有機白米飯 有機白米、海苔 | 醬燒豚肉 豬肉、蔬菜(煮) | 蝦鮮粉絲煲 (白蝦 X1) ※白蝦 X1、蔬菜、粉絲(煮) | 紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒) | 有機蔬菜 | 肉骨茶湯 蔬菜、排骨 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 819 | 271 | |
| 18 | 四 | 番茄肉醬 義大利麵 蔬菜、番茄、絞肉、※麵 | 義式香烤雞排 X1 雞排(油烤) | 烤地瓜 X1 地瓜(烤) | 翠炒花椰 花椰菜、蔬菜(炒) | 有機蔬菜 | 玉米湯 玉米、蔬菜 | 鮮奶 | 6.5 | 2.5 | 2 | 3 | 828 | 243 |
| 19 | 五 | 胚芽飯 白米、※胚芽米 | 招牌豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜(滷) | 烤花枝捲 X1 ※花枝捲(烤) | 玉筍豆腐 玉米筍、※豆腐、蔬菜(煮) | 有機蔬菜 | 麵線羹 ※麵條、蔬菜 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.7 | 814 | 272 | |
| 22 | 一 | 芝麻飯 白米、※黑芝麻 | 和風豬排 X1 豬排(滷) | 蔥燒菇菇雞 雞肉、鮮菇、蔬菜(炒) | 蔬菜金平燒 牛蒡、紅蘿蔔、蔬菜(炒) | 蔬菜 | 柴魚豆腐湯 ※豆腐、蔬菜、※柴魚 | 6 | 2.5 | 2 | 2.7 | 779 | 269 | |
| 23 | 二 | 白米飯 白米 | 安東燉雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮) | 鮮魷肉片 豬肉、※魷魚、※豆干、蔬菜(炒) | 芝香拌菜 豆芽菜、蔬菜、※芝麻 | 蔬菜 | 羅宋湯 番茄、蔬菜 | 6.3 | 2.5 | 2 | 2.8 | 805 | 293 | |
| 24 | 三 | 有機白米飯 有機白米 | 梅乾豬肉 豬肉、梅乾菜、蔬菜(煮) | 紅絲炒蛋 ※蛋、紅蘿蔔、蔬菜(炒) | 鍋燒白菜 白菜、蔬菜(煮) | 有機蔬菜 | 客家板條湯 板條、蔬菜 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 819 | 242 | |
| 25 | 四 | DIY 肉燥拌麵 ※麵條、蔬菜 | BBQ 雞柳 X2 ※雞柳條(烤) | 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 | 鮮奶 | 6 | 2.5 | 2 | 3 | 793 | 266 |
| 26 | 五 | 糙米飯 白米、糙米 | 南洋咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(煮) | ★香雞堡排 X1 ※香雞堡排(炸) | 彩蔬豆段 敏豆、蔬菜(炒) | 有機蔬菜 | 摩摩喳喳 芋頭、地瓜、西谷米、※椰奶 | 6.3 | 2.5 | 2 | 2.8 | 805 | 283 | |
| 29 | 一 | 三穀飯 白米、三穀米 | ◆紐澳良魚 ※魚肉、※豆腐、蔬菜(煮) | 沙嗲雞肉串 X1 雞肉串(烤) | 什錦鮮菇 鮮菇、蔬菜(煮) | 蔬菜 | 玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜 | 6 | 2.5 | 2 | 2.7 | 779 | 273 | |
| 30 | 二 | 白米飯 白米 | 乾燒雞肉 雞肉、地瓜、蔬菜(燒) | 椒鹽花枝丸 X2 ※花枝丸(烤) | 清炒花椰 花椰菜(炒) | 蔬菜 | 海芽蔬菜湯 海帶芽、蔬菜 | 6 | 2.5 | 2 | 2.8 | 784 | 261 | |
| 31 | 三 | 有機白米飯 有機白米 | 豆干燒肉 豬肉、※豆干、蔬菜(燒) | 關東煮 海帶、※甜不辣、※黑輪(煮) | 翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒) | 有機蔬菜 | 米粉湯 米粉、蔬菜 | 履歷 豆漿 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.8 | 819 | 291 |

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 麵 筋 製 品 | 魚 及 海 鮮 | 肉 類 | 豬 肉 | 雞 肉 | 生 鮮 食 材 | 調 理 食 品 | 加 工 食 品 | 其 他 | 油 炸 品 | 甜 湯 |
| 0次 | 4次 | 10次 | 9次 | 23次 | 0次 | 4次 | 2次 | 4次 | 4次 | 4次 |