



# 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)



## 112 年 11 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	鮮奶	大豆類 每份	蔬菜 每份	油脂 每份	熱量 /大卡	鈣質 /mg	
1	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	骰子豬肉 <small>豬肉、滷油豆腐、蔬菜(燒)</small>	紅燒魚 <small>※魚丁、馬鈴薯、蔬菜(炒)</small>	豆芽三絲 <small>豆芽、紅蘿蔔、木耳(炒)</small>	有機蔬菜	藥膳排骨湯 <small>蔬菜、小排</small>		6.3	2.5	2	2.8	805	252
2	四	白米飯 <small>白米</small>	茄汁雞肉 <small>雞肉、蔬菜(燴)</small>	古早味燉肉 <small>豬肉、滷豆輪、蔬菜(燴)</small>	滷白菜 <small>白菜、蔬菜、※蝦米(燴)</small>	有機蔬菜	九份芋圓湯 <small>芋圓、地瓜圓</small>	鮮奶	6.5	2.5	2	2.9	823	236
3	五	西西里肉醬 義大利麵 <small>※義大利麵、蕃茄、絞肉、蔬菜</small>	香滷雞排 X1 <small>雞排(滷)</small>	◎奶醬南瓜 <small>南瓜、蔬菜、※奶粉(煮)</small>	蒜香花椰 <small>花椰菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	西式濃湯 <small>馬鈴薯、蔬菜</small>		6.5	2.5	2	2.8	819	264
6	一	燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small>	印度咖哩雞 <small>馬鈴薯、蔬菜、雞肉(煮)</small>	★香酥玉米餅 X1 <small>※玉米餅(炸)</small>	什錦蔬菜 <small>蔬菜、敏豆、彩椒(炒)</small>	蔬菜	鄉村蔬菜湯 <small>番茄、蔬菜</small>		6.5	2.5	2	2.9	823	235
7	二	白米飯 <small>白米</small>	打拋豬肉 <small>豬肉、蕃茄、蔬菜(炒)</small>	翅小腿 X2 <small>翅小腿(滷)</small>	翠炒高麗 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	海芽豆腐湯 <small>蔬菜、海帶芽、滷豆腐</small>		6	2.5	2	2.8	784	292
8	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	爆炒魚丁 <small>魚丁、蔬菜(炒)</small>	家常炒肉片 <small>※油豆腐、豬肉、蔬菜(炒)</small>	海帶三絲 <small>海帶、紅蘿蔔、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	蔬菜排骨湯 <small>蔬菜、排骨</small>		6	2.5	2	2.8	784	273
9	四	嘉義雞絲飯 <small>白米、雞肉</small>	洋蔥豬柳 <small>豬肉、洋蔥、蔬菜(炒)</small>	蘿蔔燒雞 <small>蘿蔔、蔬菜、雞肉(煮)</small>	鍋燒白菜 <small>白菜、木耳、滷豆皮(燒)</small>	有機蔬菜	綠豆麥片 <small>綠豆、※麥片</small>	鮮奶	6.5	2.5	2	2.9	823	283
10	五	麥片飯 <small>白米、※麥片</small>	三杯雞 <small>雞丁、米血、蔬菜(炒)</small>	肉燥薯丁 <small>馬鈴薯、蔬菜、絞肉(炒)</small>	炒鮮瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	第一麵線羹 <small>※麵線、蔬菜</small>		6.5	2.5	2	2.8	818.5	293
13	一	校 慶 補 假												
14	二	白米飯 <small>白米</small>	野菜豬肉燒 <small>豬肉、蔬菜(煮)</small>	菇菇雞肉井 <small>雞肉、蔬菜、鮮菇(煮)</small>	芝麻海帶 <small>海帶、※芝麻(炒)</small>	蔬菜	山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>		6.3	2.5	2	2.9	809	243
15	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	五香雞排 X1 <small>雞排(滷)</small>	雙色肉絲 <small>肉絲、蔬菜(炒)</small>	紅蘿炒瓜 <small>鮮瓜、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 <small>蔬菜、滷豆腐</small>	履歷豆漿	6.3	2.5	2	2.9	809	292
16	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	乾燒豬腳 <small>豬肉、豬腳、蔬菜(燒)</small>	紐澳良魚丁 <small>※魚丁、滷豆腐、蔬菜(煮)</small>	蒜香花椰 <small>花椰菜、蒜頭(炒)</small>	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 <small>番茄、蔬菜</small>	鮮奶	6.5	2.5	2	2.8	819	254
17	五	DIY 味噌拉麵 <small>(海芽豆芽) (請帶碗盛裝) ※麵條、海芽、豆芽</small>	★脆皮卡拉雞柳 X2 <small>雞柳(炸)</small>	玉米肉末 <small>玉米、絞肉(炒)</small>	五香滷蛋 X1 <small>※蛋(滷)</small>	有機蔬菜	豚骨味噌湯 <small>豬肉、馬鈴薯、洋蔥</small>		6.3	2.5	2	2.9	809	232
20	一	麥片飯 <small>白米、※麥片</small>	◎奶香咖哩雞 <small>馬鈴薯、雞肉、蔬菜、※奶粉(煮)</small>	蔬菜肉丸子 X1 <small>獅子頭、洋蔥、番茄、蔬菜(煮)</small>	什錦大瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	地瓜湯圓 <small>地瓜、湯圓</small>		6.5	2.5	2	2.8	819	211
21	二	DIY 肉燥麵 <small>麵、蔬菜</small>	瓜仔肉燥 <small>豬肉、豆干、脆瓜(滷)</small>	★炸無骨雞排 X1 <small>※雞排(炸)</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜、蔬菜(煮)</small>	蔬菜	香菇雞湯 <small>蘿蔔、香菇、帶骨雞肉</small>		6.1	2.5	2	3	800	222
22	三	有機白米飯 <small>白米</small>	蒜泥白肉 <small>肉片、薑、蒜(煮)</small>	鮮蔬魷魚 <small>鮮蔬、滷豆腐、※魷魚(炒)</small>	芝麻敏豆 <small>敏豆、※芝麻(炒)</small>	有機蔬菜	鮮蔬河粉湯 <small>蔬菜、河粉</small>		6.5	2.5	2	2.8	819	215
23	四	白米飯 <small>白米</small>	◆糖醋炒魚 <small>※魚丁、蔬菜(炒)</small>	白玉燒肉 <small>蘿蔔、蔬菜、豬肉(滷)</small>	蔬菜炒肉絲 <small>蔬菜、肉絲(炒)</small>	有機蔬菜	日式豆腐湯 <small>滷豆腐、蔬菜</small>	鮮奶	6.5	2.5	2	2.9	823	208
24	五	三穀飯 <small>白米、三穀米</small>	韓式馬鈴薯燉肉 <small>豬肉、馬鈴薯、蔬菜(滷)</small>	香料燒雞肉 <small>雞肉、蔬菜(燒)</small>	DIY 拌菜 <small>豆芽、滷豆干、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	蔬菜小排湯 <small>蔬菜、小排</small>		6.3	2.5	2	2.9	809	281
27	一	◎野菇白醬 義大利麵 <small>※義大利麵、鮮菇、蔬菜、※奶粉</small>	迷迭香燒雞 <small>雞肉、蔬菜(燒)</small>	★薯條 X4 <small>薯條(炸)</small>	西式彩蔬 <small>甜椒、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	南瓜湯 <small>南瓜、馬鈴薯</small>		6.5	2.5	2	2.9	823	301
28	二	白米飯 <small>白米</small>	蔥燒雞 <small>雞丁、蔬菜(燒)</small>	咖哩魚 <small>※魚肉、蔬菜、滷豆腐(煮)</small>	蒜香甘藍 <small>高麗菜、紅蘿蔔、蒜頭(炒)</small>	蔬菜	香菇排骨湯 <small>香菇、蔬菜、排骨</small>		6	2.5	2	2.8	784	268
29	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	蜜汁豬排 X1 <small>※豬排(滷)</small>	◎起司馬鈴薯雞 <small>馬鈴薯、雞肉、※起司、蔬菜、※起司(炒)</small>	鮮瓜雙色 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	海芽三絲湯 <small>海帶芽、蔬菜</small>		6.3	2.5	2	2.8	805	273
30	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	無錫排骨 <small>肉丁、小排、蔬菜(炒)</small>	糖醋雞丁 <small>雞丁、蔬菜(煮)</small>	鐵板豆腐 <small>滷豆腐、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	冬瓜湯 <small>冬瓜</small>	鮮奶	6.5	2.5	2	2.9	823	293

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	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	魚 肉 類	其 他	油 炸 品	甜 湯
0次	0次	2次	10次	9次	2次	0次	2次	2次	4次	4次		

請各位同學先將主食的拉麵中放入碗中  
加少許海帶芽、豆芽、滷蛋等配料，  
再將味噌湯加入拉麵中，  
即可完成一碗美味的DIY拉麵~

