



# 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)

豬肉  
產地臺灣

## 114 年 2 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                 | 全穀物<br>種類/份 | 魚肉<br>蛋白質<br>份 | 蔬菜<br>份 | 油脂<br>份 | 熱量<br>/大卡 | 鈣質<br>/mg |     |
|----|---|-----------------------------------|----------------------------|-------------------------------------|-----------------------|----------|--------------------|-------------|----------------|---------|---------|-----------|-----------|-----|
| 11 | 二 | 白米飯<br>白米                         | 乾燒雞丁<br>雞肉、蔬菜(燒)           | ★香酥魚排 X1<br>※魚排(炸)                  | 鮮瓜雙色<br>鮮瓜、蔬菜(炒)      | 蔬菜       | 番茄豆腐湯<br>番茄、※豆腐、蔬菜 | 水果<br>6     | 2.5            | 2       | 2.8     | 784       | 276       |     |
| 12 | 三 | 有機白米飯<br>有機白米                     | 蒜泥白肉<br>豬肉(煮)              | 雞肉豆腐<br>※豆腐、蔬菜、雞肉絲(炒)               | 杏鮑菇炒蛋<br>※蛋、杏鮑菇、蔬菜(炒) | 有機<br>蔬菜 | 綠豆湯<br>綠豆          | 豆漿<br>6.5   | 2.5            | 2       | 2.8     | 819       | 247       |     |
| 13 | 四 | 糙米飯<br>白米、糙米                      | 和風黑醋炒雞肉<br>馬鈴薯、雞丁、蔬菜(過油-燒) | 洋蔥豬柳<br>豬柳、洋蔥、蔬菜(炒)                 | 雙色敏豆<br>敏豆、蔬菜(炒)      | 有機<br>蔬菜 | 冬瓜雞湯<br>冬瓜、雞丁      | 乳品<br>6.3   | 2.5            | 2       | 3       | 814       | 292       |     |
| 14 | 五 | DIY 拉麵<br>※麵、海帶芽                  | ★日式炸豬排 X1<br>※豬排(炸)        | 玉米雞茸<br>玉米、雞絞肉(炒)                   | 豆芽筍干<br>豆芽、筍干(炒)      | 有機<br>蔬菜 | 豚骨味噌湯<br>肉片、蔬菜     |             | 6.5            | 2.5     | 2       | 3         | 828       | 245 |
| 17 | 一 | 小米飯<br>白米、小米                      | 香料燉雞<br>雞肉、南瓜、蔬菜(燉)        | 蔬菜炒肉絲<br>豆芽菜、肉絲、蔬菜(炒)               | 鐵板豆腐<br>※豆腐、蔬菜(炒)     | 蔬菜       | 歐風蔬菜湯<br>番茄、蔬菜     | 水果<br>6.5   | 2.5            | 2       | 2.8     | 819       | 278       |     |
| 18 | 二 | 白米飯<br>白米                         | 香菇肉燥<br>絞肉、香菇、洋蔥(炒)        | ★炸無骨雞排 X1<br>※雞排(炸)                 | 滷白菜<br>白菜、蔬菜、※蝦米(油)   | 蔬菜       | 鮮菇洋芋湯<br>鮮菇、馬鈴薯    |             | 6.3            | 2.5     | 2       | 3         | 814       | 242 |
| 19 | 三 | 有機白米飯<br>有機白米                     | 香滷雞翅 X1<br>雞翅(滷)           | ◎關東煮<br>蔬菜、※油豆腐、※魚輪(燒)              | 木耳鮮瓜<br>鮮瓜、紅蘿蔔、木耳(煮)  | 有機<br>蔬菜 | 結頭菜雞湯<br>結頭菜、雞丁    |             | 6              | 2.5     | 2       | 2.8       | 784       | 263 |
| 20 | 四 | 招牌雞肉飯<br>白米、雞肉                    | 蒜香骰子豬<br>豬肉、蔬菜(燒)          | 雞絲高麗菜<br>高麗菜、雞肉絲、紅蘿蔔(炒)             | 玉米炒蛋<br>※蛋、玉米、蔬菜(炒)   | 有機<br>蔬菜 | 味噌蔬菜湯<br>海芽、蔬菜     | 乳品<br>6.3   | 2.5            | 2       | 3       | 814       | 281       |     |
| 21 | 五 | 燕麥飯<br>白米、※燕麥                     | ◆茄汁鮮魚<br>※(生鮮)魚肉、※豆腐、蔬菜(煮) | 奶香燉雞<br>雞肉、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉(煮)            | 芝麻海帶<br>海帶、※芝麻(煮)     | 有機<br>蔬菜 | 綜合燒仙草<br>仙草、QQ 圓   |             | 6.5            | 2.5     | 2       | 2.8       | 819       | 293 |
| 24 | 一 | 義大利<br>番茄肉醬麵<br>※義大利麵、蔬菜、番茄、玉米、絞肉 | BBQ 雞排 X1<br>雞排(油)         | ◎★花枝丸 X1、<br>薯條 X4<br>※薯條、花枝丸 X1(炸) | 玉筍花椰<br>玉米筍、花椰菜(炒)    | 蔬菜       | 南瓜湯<br>南瓜、馬鈴薯、洋蔥   | 水果<br>6.5   | 2.5            | 2       | 3       | 828       | 241       |     |
| 25 | 二 | 白米飯<br>白米                         | 蜜汁豬排 X1<br>豬排(油)           | 番茄炒蛋<br>※蛋、番茄(炒)                    | 鮮菇燴瓜<br>鮮菇、鮮瓜、蔬菜(燴)   | 蔬菜       | 鮮蔬小排湯<br>小排、蔬菜     |             | 6              | 2.5     | 2       | 2.9       | 788       | 243 |
| 26 | 三 | 有機白米飯<br>有機白米                     | ★炸雞柳條 X2<br>雞柳(炸)          | 醜醜味豬肉<br>肉片、※油豆腐、蔬菜(油)              | 三色豆芽<br>豆芽菜、蔬菜(炒)     | 有機<br>蔬菜 | 香菇雞湯<br>雞丁、香菇、蔬菜   |             | 6              | 2.5     | 2       | 2.9       | 788       | 288 |
| 27 | 四 | 糙米飯<br>白米、糙米                      | 蔥爆豬柳<br>豬肉、洋蔥、蔬菜(炒)        | 海鮮豆腐煲<br>※豆腐、※魚肉、素蠔絲、南瓜(煮)          | 紅絲津白<br>紅蘿蔔、大白菜(炒)    | 有機<br>蔬菜 | 地瓜西米露<br>地瓜、西谷米    | 乳品<br>6.5   | 2.5            | 2       | 2.8     | 819       | 265       |     |

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。※表示過敏原◆表示獎勵金生鮮魚  
大部分的魚都有刺，雖然在加工分切的時候會把大部分的刺拔除，但難免還是會有漏網之“刺”，請各位同學吃的時候小心!!

履歷豆漿為完整包裝食品，飲用前請檢查包裝是否完整，如發現任何異樣請於備餐更換新品。

| 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<br>麵 筋 製 品<br>0次 | 魚 及 海<br>鮮 1次 | 肉 猪 肉<br>6次 | 雞 肉<br>6次 | 生 鮮 食 材<br>13次            | 調 理 食 品<br>0次 | 加 工 食 品<br>2次 | 魚 肉 類<br>其 他<br>1次    | ★ 油 炸 品<br>5次 | 甜 湯<br>3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、玉米、筍子等配料，  
再將味噌湯加入拉麵中，  
即可完成一碗美味的 DIY 拉麵~

