



# 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)



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

本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麵質之穀物、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	魚 及 豆 筋 製 品	海 肉 鮮	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	0次	1次	6次	6次	生 鮮 食 材	加 工 食 品	★ 油 炸 品
					3次	0次	甜 湯
						2次	5次
						1次	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~

