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 5 月 學 生 營 養 午 餐 菜 單　育成高中

日期	週	主食	主菜一	主菜二	副菜一	副菜二		全穀根莖類/份	未精緻全穀雜糧類	豆蛋魚肉/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡	鈣質/mg
1	四	燕麥飯 白米、燕麥	三杯雞 骨腿丁、米血(如記)、九層塔(炒)	肉絲炒菇 香菇、金針菇、豬前腿肉(炒)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	蔬菜(綠)	水果	6.2	2	2.5	2	2.9	802	287
2	五	糙米飯 白米、糙米	蔥爆豬柳 豬前腿肉、※豆干、蔬菜（炒）	★香雞堡 X1 ※香雞堡(大成)(炸)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜、冬粉(煮)	蔬菜(白)		6.5	2	2.5	2	2.9	823	301
5	一	低碳蔬食日 栗子鮮菇炊飯 白米、栗子、鮮菇	蒲燒鯛魚 X1 蒲燒鯛魚(冠霖)(烤)、※豆腐(煮)	茄汁豬肉絲 豬前腿肉、番茄、蔬菜、※毛豆(炒)	鮮菇燉煮 鮮菇、蘿蔔、蔬菜(煮)	蔬菜(綠)	水果	6.1	0.1	2.5	2	2.8	791	291
6	二	紅藜飯 白米、紅藜	日式照燒雞 雞胸丁、馬鈴薯、蔬菜(煮)	豚香筑前煮 竹筍、香菇、敏豆、玉米筍、豬前腿肉(煮)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	蔬菜(綠)		6.3	1.3	2.5	2	2.8	805	255
7	三	白米飯 白米	油腐燒豬肉 豬前腿肉、※油豆腐、蔬菜（炒）	雙色雞柳 雞胸肉柳、蔬菜(炒)	白菜滷 白菜、蔬菜(煮)	蔬菜(綠)		6	0	2.5	2	2.8	784	263
8	四	義大利麵 ※螺旋麵	鐵路豬排 X1 ※豬排(滷)	◎奶香鮮菇雞 鮮菇、※奶粉、蔬菜、雞絞肉(煮)	★薯條 X5 ※薯條(冠霖)(炸)	蔬菜(綠)	水果	6.5	0	2.5	2	3	828	245
9	五	小米飯 白米、小米	地瓜燒雞肉 雞胸丁、地瓜、蔬菜(煮)	京醬肉片 豬前腿肉、蔬菜(炒)	豆干高麗 ※豆干、高麗菜(炒)	蔬菜(綠)		6.2	2.2	2.5	2	2.8	798	279
12	一	日式炒烏龍麵 烏龍麵、蔬菜	★糖醋魚排 X1 ※魚肉（過油-煮）	鮮瓜豬肉 鮮瓜、蔬菜、豬前腿肉(炒)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、※毛豆(炒)	蔬菜(綠)	水果	6.3	0.5	2.5	2	3	814	251
13	二	燕麥飯 白米、燕麥	◎奶香咖哩豬肉 豬前腿肉、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、※奶粉、※椰奶(煮)	鹽燒雞肉 雞胸丁、蔬菜(炒)	彩燴三絲 海帶絲、※豆干絲、蔬菜(炒)	蔬菜(綠)		6.3	2.3	2.5	2	2.8	805	273
14	三	白米飯 白米	香滷豬排 X1 ※豬排(滷)	蔥燒菇菇雞 雞胸丁、香菇、鮮瓜、青蔥(炒)	筍香豆腐 竹筍、※豆腐、蔬菜（煮）	蔥燒菇菇雞		6	0	2.5	2	3	793	267
15	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	鐵板燒豬 豬前腿肉、※油豆腐、蔬菜(煮)	★香酥玉米餅 X2 ※玉米餅(強匠)(炸)	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜(綠)	水果	6.5	0	2.5	2	3	828	277
16	五	地瓜飯 白米、地瓜	香滷雞腿 X1 雞腿(滷)	蘿蔔燒肉 豬前腿肉、蘿蔔、蔬菜(煮)	蔬菜粉絲煲 芹菜、蔬菜、冬粉(煮)	蔬菜(綠)		6.5	1	2.5	2	2.8	819	265
19	一	芝麻飯 白米、※黑芝麻	★炸無骨雞排 X1 ※雞排(炸)	◎奶香洋芋魚 ※魚肉、馬鈴薯、洋蔥、※毛豆、※奶粉(煮)	蔬菜金平燒 蓮藕、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	蔬菜(綠)	水果	6.4	0.7	2.5	2	3	821	280
20	二	古早味菜飯 白米、蔬菜	梅乾豬肉 豬前腿肉、梅乾菜、※麵輪(煮)	鍋燒白菜雞 ※豆皮、白菜、蔬菜、雞胸丁(煮)	紅絲炒蛋 ※蛋、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	蔬菜(綠)		6	0	2.5	2	2.8	792	270
21	三	白米飯 白米	和風咖哩雞 雞胸丁、馬鈴薯、蔬菜(煮)	鮮魷肉片 豬前腿肉、※魷魚、※豆干片、蔬菜(炒)	芝香拌菜 豆芽菜、蔬菜、※芝麻	蔬菜(綠)		6.3	0.3	2.5	2	2.8	805	285
22	四	DIY 肉燥拌麵 ※麵條、蔬菜	★脆皮炸雞翅 X1 ※雞翅(炸)	肉燥豆干 豬絞肉、※豆干碎丁、洋蔥(炒)	清炒時瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜(綠)	水果	6	0	2.5	2	3	793	292
23	五	糙米飯 白米、糙米	招牌豬腳 豬前腿肉、豬腳、蔬菜(滷)	烤花枝捲 X2 ※花枝捲(源鴻意)(烤)	肉香豆段 敏豆、絞肉(炒)	蔬菜(綠)		6	2	2.5	2	2.8	784	266
26	一	義大利麵 ※螺旋麵	蜜汁雞排 X1 雞排(滷)	番茄田園肉醬 番茄、洋蔥、玉米粒、絞肉(煮)	★炸地瓜薯條 X5 ※地瓜薯條(冠霖)(炸)	蔬菜(綠)	水果	6.5	0.3	2.5	2	3	828	240
27	二	燕麥飯 白米、燕麥	乾燒雞肉 雞胸丁、地瓜、蔬菜(燒)	肉絲炒高麗菜 豬前腿肉、高麗菜、蔬菜(炒)	◎起司烘蛋 ※蛋、蔬菜、※起司(炒)	蔬菜(綠)		6.3	2.3	2.5	2	2.8	805	242
28	三	白米飯 白米	豆干燒肉 豬前腿肉、※豆干、蔬菜（燒）	雞肉串 X1 雞胸肉(烤)	香滷白菜 白菜、※蝦米、蔬菜(滷)	蔬菜(綠)		6	0	2.5	2	2.8	788	281
29	四	粽香油飯 糯米、香菇、豬前腿肉	★酥炸魚片 X1 ※魚肉(炸)	關東煮 海帶、※甜不辣(立品)、蔬菜（煮）	什錦鮮菇 鮮菇、※豆皮、蔬菜(煮)	蔬菜(綠)	水果	6.1	0	2.5	2	3	801	263

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
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!!
如欲了解當日菜單內容來源，可上食材登錄平台查詢。

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）	
豆類及豆製品、麵筋	魚肉及海鮮	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
7次	4次	19次	16次	37次	6次	0次	2次	8次	0次