



# 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)



## 113 年 12 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	全穀雜糧類/份	木薯類全數/份	豆蛋肉類/份	蔬菜類/份	油脂類/份	水果	熱量/大卡	鈣質/mg	
2	一	麥片飯 白米、※麥片	蘿蔔燉肉 豬前腿肉、蘿蔔、蔬菜(煮)	雞茸玉米炒蛋 ※蛋、雞絞肉、玉米、※毛豆(炒)	鮮瓜雙燴 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	水果	6.2	2	2.5	2	2.9	1	862	265
3	二	小米飯 白米、小米	★美式炸雞排 X1 雞排(炸)	豆干燒肉 豬前腿肉、蔬菜、※豆干(炒)	鮮菇蔬菜 鮮菇、蔬菜(炒)	蔬菜		6	0	2.5	2	3		828	280
4	三	白米飯 白米	乾燒雞肉 雞胸丁、洋蔥、蔬菜(燒)	三杯魚 ※魚肉、※茄豆腐、蔬菜(炒)	黑椒豆芽 豆芽、蔬菜(炒)	有機蔬菜		6	0	2.5	2	2.9		788	294
5	四	義大利麵 ※麵	BBQ 雞腿 X1 雞腿(滷)	茄汁肉醬 番茄、蔬菜、絞肉(煮)	★炸薯條 X5 ※薯條(冠霖)(炸)	有機蔬菜	水果	6.5	0	2.5	2	3	1	888	245
6	五	糙米飯 白米、糙米	蒜泥白肉 豬前腿肉、蒜(煮)	◎南瓜燒雞肉 雞胸丁、南瓜、蔬菜、※奶粉(燒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜		6.3	2.3	2.5	2	2.8		805	253
9	一	燕麥飯 白米、※燕麥	年糕炒雞 雞腿丁、年糕、蔬菜(炒)	蔬菜炒肉絲 豬前腿肉、蔬菜(炒)	豆皮滷白菜 白菜、蔬菜、※豆皮(滷)	蔬菜(綠)	水果	6.5	2	2.5	2	2.8	1	879	268
10	二	糙米飯 白米、糙米	泰式打拋肉 絞肉、番茄、蔬菜(炒)	◎奶香風味雞 雞胸丁、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉(燒)	豆干雙色 木耳、蔬菜、※豆干(炒)	蔬菜(綠)		6.3	2.3	2.5	2	2.8		805	273
11	三	白米飯 白米	蔥油雞 雞丁、蔬菜(煮)	★香酥魚排 X1 ※魚排(匯永)(炸)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(炒)	蔬菜(綠)		6	0	2.5	2	3		793	285
12	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉絲	和風照燒豬排 X1 豬排(滷)	筍片雞絲 竹筍、蔬菜、雞絲(炒)	蔬菜滷蛋 X1 ※蛋、蔬菜(滷)	蔬菜(綠)	水果	6	0	2.5	2	3	1	853	244
13	五	白米飯 白米	壽喜燒豬 豬前腿肉、蔬菜(燒)	雞肉筑前煮 雞胸丁、蔬菜(煮)	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜(綠)		6	0	2.5	2	2.9		791	263
16	一	麥片飯 白米、※麥片	◎奶香燉豬 豬前腿肉、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉(煮)	★炸無骨雞排 X1 雞排(冠霖)(炸)	珍菇時瓜 鮮菇、鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜(綠)	水果	6.3	2.3	2.5	2	3	1	874	292
17	二	紅藜飯 白米、紅藜	風味翅小腿 X2 翅小腿(滷)	瓜仔肉 瓜仔、絞肉、※豆干(煮)	蔬菜粉絲煲 粉絲、蔬菜(炒)	蔬菜(綠)		6.5	1	2.5	2	2.8		819	288
18	三	白米飯 白米	蔥香魚 ※魚丁、蔥、蔬菜(過油-燒)	栗子洋芋雞 栗子、馬鈴薯、雞胸丁、※毛豆(煮)	彩繪豆段 豆段、蔬菜(炒)	蔬菜(綠)		6.5	0.5	2.5	2	2.8		819	255
19	四	糙米飯 白米、糙米	麻油風味雞 雞腿丁、高麗菜、薑片(炒)	蔬菜肉絲 豬前腿肉、蔬菜(炒)	蘿蔔鮑菇 白蘿蔔、杏鮑菇、蔬菜(煮)	蔬菜(綠)	水果	6	2	2.5	2	2.9	1	848	288
20	五	和風香鬆拌飯 白米、香鬆(杯)	蜜糖嫩汁豬肉 豬前腿肉、蔬菜、地瓜(燒)	日式關東煮 海帶、※黑輪(立品)、※茄豆腐(煮)	豆芽三絲 紅蘿蔔、豆芽、木耳(煮)	蔬菜(綠)		6.5	0.5	2.5	2	2.8		819	292
23	一	聖誕節特餐 義大利麵 ※麵	西式香料豬排 X1 豬排(滷)	◎奶香鮮菇雞肉 雞絞肉、蔬菜、鮮菇、※奶粉(煮)	★搖搖薯球 X5 薯球(冠霖)(炸)	蔬菜(綠)	水果	6.5	0	2.5	2	3	1	888	248
24	二	低碳蔬食日 糙米飯 白米、糙米	蠔油雞丁 雞胸丁、蔬菜(煮)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	紅蘿花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜(綠)		6	2	2.5	2	3		793	240
25	三	西班牙燉飯 白米、蔬菜、蝦仁、鮑魚	無錫小排 豬前腿肉、豬小排、蔬菜(炒)	★檸香雞柳條 X2 雞柳條(冠霖)(炸)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜(白)		6	0	2.5	2	2.8		785	274
26	四	小米飯 白米、小米	蒲燒魚排 X1 魚排(烤)、※豆腐(鋪底)	左宗棠雞丁 雞胸丁、蔬菜(炒)	紅絲津白 白菜、紅蘿蔔、蔬菜(煮)	蔬菜(綠)	水果	6	0	2.5	2	3	1	853	303
27	五	雜糧飯 白米、※雜糧	香滷雞翅 X1 雞翅(滷)	肉絲小炒 ※豆干、蔬菜、豬前腿肉(炒)	什錦鮮菇 鮮菇、蔬菜(炒)	蔬菜(綠)		6	2	2.5	2	3		793	311
30	一	糙米飯 白米、糙米	蜜汁豬排 X1 豬排(滷)	鮮菇炒蛋 ※蛋、鮮菇、蔬菜(炒)	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜(綠)	水果	6	2	2.5	2	2.8	1	844	256
31	二	蕎麥飯 白米、蕎麥	莎莎嫩雞 雞胸丁、蔬菜(煮)	干炒肉片 豬前腿肉、※豆干、蔬菜(炒)	魚香豆段 敏豆、絞肉(炒)	蔬菜(白)		6	2	2.5	2	2.8		784	299

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。※表示過敏源  
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!!

主菜種類	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	甜品	湯
0次	2次	10次	10次	22次	0次	4次	2次	6次	0次				