



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3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	水果	全穀類/份	木薯/份	豆蛋魚肉/份	蔬菜/份	油脂/份	水果	熱量/大卡	鈣質/mg
3	一	燕麥飯 白米、※燕麥	咖哩雞肉 雞胸丁、馬鈴薯、蔬菜(炒)	鮮炒肉片 豬前腿肉、※ 紅蔥 、蔬菜(炒)	鮑菇炒蛋 ※蛋、杏鮑菇、蔬菜(炒)	蔬菜(綠)	水果	6.3	2.3	2.5	2	2.7	1	860	279
4	二	紅藜飯 白米、紅藜	泰式打拋豬 蕃茄、蔬菜、豬前腿肉(炒)	★香雞堡 X1 ※香雞堡(大成)(炸)	什錦翠瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜(綠)		6	1.5	2.5	2	2.9		788	241
5	三	白米飯 白米	蜜汁大雞腿 X1 雞腿(油)	醬燒肉片 豬前腿肉、蔬菜(煮)	蒜香高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜(綠)		6	0	2.5	2	2.7		779	242
6	四	義大利麵 ※麵	香滷豬排 X1 豬排(油)	◎鮮菇白醬雞 雞絞肉、鮮菇、洋蔥、※ 奶粉 (煮)	★薯條 X5 ※薯條(冠霖)(炸)	蔬菜(綠)	水果	6.5	0	2.5	2	2.9	1	883	262
7	五	糙米飯 糙米、白米	醋溜小排 豬小排、豬前腿肉、蔬菜(炒)	鐵板燒雞 雞胸丁、蔬菜(炒)	敏豆干片 敏豆、※ 玉米片 (炒)	蔬菜(綠)		6.5	2	2.5	2	2.7		814	301
10	一	沙茶麵疙瘩 麵疙瘩、蔬菜	★鹽酥雞排 X1 雞排(炸)	芽香豬肉 豆芽菜、蔬菜、豬前腿肉(炒)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、※ 毛豆 (炒)	蔬菜(綠)	水果	6.3	0.3	2.5	2	2.9	1	869	276
11	二	小米飯 白米、小米	招牌焢肉 豬前腿肉、筍絲、蔬菜(炒)	玉筍炒雞 雞胸丁、玉筍、蔬菜(炒)	◎奶焢白菜 白菜、蔬菜、※ 奶粉 、※ 起司 (煮)	蔬菜(綠)		6	1	2.5	2	2.7		814	280
12	三	白米飯 白米	歐風烤雞翅 X1 雞翅(油烤)	沙茶魚 ※魚肉(水藻)、※ 豆腐 、蔥(燒)	金茸鮮瓜 金針菇、鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜(綠)		6.3	0	2.5	2	2.7		800	255
13	四	嘉義雞絲飯 雞肉絲、白米	古早味豬排 X1 ※豬排(油)	★酥炸玉米餅 X2 ※玉米餅(強匠)(炸)	綜合滷味 海帶、※ 海豆腐 、蘿蔔(油)	蔬菜(綠)	水果	6.5	0	2.5	2	2.9	1	883	268
14	五	糙米飯 糙米、白米	麻油風味雞 雞腿丁、地瓜、薑、※ 麻油 (炒)	肉絲小炒 豬前腿肉、洋蔥、蔬菜(炒)	蒜香花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	蔬菜(白)		6.3	2.3	2.5	2	2.9		810	246
17	一	麥片飯 白米、※麥片	★炸無骨雞排 X1 雞排(冠霖)(炸)	茄汁燒豬 豬前腿肉、蔬菜(燒)	鮮蔬粉絲煲 蔬菜、冬粉(炒)	蔬菜(綠)	水果	6.5	2	2.5	2	2.9	1	889	266
18	二	低碳蔬食日 蕎麥飯 白米、蕎麥	◎奶香咖哩豬 馬鈴薯、洋蔥、豬前腿肉、蔬菜、※ 奶粉 (炒)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蔬菜、※ 蛋 (炒)	海帶豆干 海帶、※ 豆干 (炒)	蔬菜(綠)		6.3	2.3	2.5	2	2.7		810	277
19	三	白米飯 白米	韓式年糕雞 雞胸丁、年糕、蔬菜(炒)	泡菜豬肉 白菜、蔬菜、豬前腿肉(炒)	韓式拌菜 豆芽、海帶芽、蔬菜、※ 芝麻 (拌)	蔬菜(綠)		6.3	0.5	2.5	2	2.7		800	281
20	四	糙米飯 糙米、白米	蒲燒鯛魚 X1 鯛魚(冠霖)(炸)、※ 豆腐 (鋪底)	乾燒雞肉 雞胸丁、※ 毛豆 、馬鈴薯(燒)	豆酥甘藍 高麗菜、蔬菜、※ 豆酥 (炒)	蔬菜(綠)	水果	6.5	2	2.5	2	2.7	1	874	253
21	五	味噌拌麵 ※ 麵條 、海芽、豆芽	★卡拉雞柳 X2 ※ 雞柳 (炸)	和風炒豬肉 豬前腿肉、蔬菜(炒)	關東煮 蔬菜、※ 甜不辣 、※ 海豆腐 (油)	蔬菜(綠)		6.5	0.5	2.5	2	2.9		823	292
24	一	香菇油飯 糯米、香菇、肉絲	乾燒豬排 X1 豬排(燒)	酸甜醬燒雞 雞胸丁、馬鈴薯、洋蔥(燒)	鐵板豆腐 ※ 豆腐 、蔬菜(炒)	蔬菜(綠)	水果	6.5	0.5	2.5	2	2.7	1	874	249
25	二	糙米飯 糙米、白米	香滷翅腿 X2 翅腿(油)	◎西式燉肉 豬前腿肉、蔬菜、南瓜、※ 奶粉 (煮)	鮮瓜針菇 鮮瓜、金針菇、蔬菜(炒)	蔬菜(綠)		6.3	2.3	2.5	2	2.8		809	240
26	三	白米飯 白米	三杯雞 雞腿丁、米血(如記)、蔬菜(炒)	生炒鮮魷魚 ※ 魷魚 、※ 豆腐 、蔬菜(炒)	肉絲炒高麗菜 肉絲、高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜(綠)		6.3	0	2.5	2	2.7		800	251
27	四	DIY炸醬麵 ※ 麵條 、蔬菜	★韓式糖醋肉 豬前腿肉、蔬菜(過油燴)	魚輪卷 X1 ※ 虱目魚輪卷 (立品)(煮)	第一炸醬 絞肉、洋蔥、※ 豆腐 (炒)	蔬菜(綠)	水果	6.5	0	2.5	2	2.9	1	883	293
28	五	芝麻香飯 白米、※ 芝麻	蜜汁雞排 X1 雞排(油)	番茄炒蛋 ※ 蛋 、番茄(炒)	豬肉乾煸豆段 敏豆、絞肉(過油炒)	蔬菜(綠)		6	2	2.5	2	3		803	255
31	一	糙米飯 糙米、白米	匈牙利燉豬 豬前腿肉、馬鈴薯、洋蔥、※ 毛豆 (炒)	鮮菇雞柳 雞柳、鮮菇、蔬菜(炒)	豆皮白菜 白菜、※ 豆腐 、蔬菜(炒)	蔬菜(綠)	水果	6.3	2.3	2.5	2	2.7	1	860	269

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!!
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。如欲了解當日菜單內容來源，可上食材登錄平台查詢。

主菜類				副菜類				其他類			
豆類	魚類	肉類	海鮮	生鮮	調理	肉類	其他	油	炸品	甜品	湯
4次	4次	17次	18次	37次	5次	0次	1次	7次			0次