



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10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	湯品/水果	全穀雜糧類/份	本國產豆類/份	蔬菜類/份	油脂類/份	水果類/份	熱量/大卡	鈣質/mg
1	三	地瓜飯 白米、地瓜	★脆皮雞柳條 X2 雞柳條(炸)	鮮蔬魚丸 X1 ※魚丸(冠霖)、紅蘿蔔、香菇(煮)	金莎豆腐煲 ※豆腐、洋蔥、※毛豆、紅蘿蔔(煮)	蔬菜(綠)	◎珍珠醇奶 粉圓、※奶粉	6.5	2	2.5	2	2.9	823	313
2	四	芝麻飯 白米、※芝麻	黑胡椒肉片 豬前腿肉、豆芽菜、蔬菜(炒)	鮮瓜雞丁 雞胸丁、鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜粉絲 粉絲、蔬菜(炒)	蔬菜(綠)	水果	6.5	0	2.5	2	2.9	883	277
3	五	義大利麵 ※螺旋麵	迷迭香雞腿 X1 雞腿(滷)	★薯條香酥魚 ※薯條(冠霖)X4、※魚條 X1(炸)	義式肉醬 絞肉、玉米、蕃茄、蔬菜(煮)	蔬菜(綠)		6.5	0.5	2.5	2	3	828	245
6	一	中秋節快樂												
7	二	紅藜飯 白米、紅藜	◎咖哩豬肉 豬前腿肉、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉(燒)	★麥香雞堡排 X1 ※雞堡(大成)(炸)	白菜滷 白菜、蔬菜、※蝦皮、※豆腐(炒)	蔬菜(綠)		6.5	2.5	2.5	2	2.9	823	262
8	三	白米飯 白米	紅燒魚 ※魚肉、※豆腐、蔬菜(燒)	肉燥滷蛋 X1 絞肉、洋蔥、※蛋(滷)	木耳高麗 木耳、高麗菜(炒)	蔬菜(綠)	水果	6	0	2.5	2	2.8	844	272
9	四	D. I. Y. 味噌湯麵 ※麵條、蔬菜	和風豬排 X1 ※豬排(滷)	★玉米可樂餅 X1 ※玉米餅(強匠)(炸)	柴魚大根燒 香菇、蘿蔔、※柴魚(炒)	蔬菜(綠)	豚骨味噌湯 豬前腿肉、馬鈴薯、洋蔥	6.2	0.2	2.5	2	2.9	802	247
10	五	雙十節快樂												
13	一	芝麻飯 白米、※芝麻	糖醋排骨 豬前腿肉、蔬菜(煮)	★脆皮無骨雞排 X1 ※雞排(炸)	鮮蔬炒菇 鮮菇、蔬菜(增)	蔬菜(綠)		6	0	2.5	2	2.9	788	293
14	二	低碳蔬食日 糙米飯 白米、糙米	◎牛肝菌風味 奶香燒雞 雞胸丁、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉(炒)	番茄炒蛋 番茄、※蛋(炒)	蔬菜豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(煮)	蔬菜(綠)	水果	6.2	2.2	2.5	2	2.8	858	302
15	三	白米飯 白米	乾燒豬排 X1 豬排(燒)	鮑菇炒雞 雞胸丁、杏鮑菇、蔬菜(炒)	炒白菜 白菜、蔬菜(炒)	蔬菜(綠)		6	0	2.5	2	2.8	784	281
16	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	★鹽酥魚 X3 ※魚肉(炸)	甜蔥燒肉 豬前腿肉、洋蔥、蔬菜(炒)	香拌芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	蔬菜(綠)	芹香魚丸湯 芹菜、蘿蔔、※魚丸	6	0	2.8	2	2.9	811	234
17	五	燕麥飯 白米、※燕麥	地瓜燒雞 雞胸丁、地瓜、※毛豆(煮)	鐵板豬柳 豬前腿肉、金針菇、※豆腐、蔬菜(炒)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜(綠)	水果	6.3	2.3	2.7	2	2.8	880	275
20	一	義大利麵 ※螺旋麵	五香雞排 X1 雞排(滷)	★搖搖薯球花枝丸 ※薯球(冠霖)X4、花枝丸(立品)X1(炸)	◎奶香鮮蔬雞 洋蔥、玉米、※奶粉、雞絞肉(煮)	蔬菜(綠)	水果	6.5	0.5	2.5	2	3	888	242
21	二	小米飯 白米、小米	瓜仔肉醬 絞肉、蔬菜、※豆腐(煮)	翅小腿 X2 翅小腿(滷)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(煮)	蔬菜(綠)		6	2	2.5	2	2.8	784	303
22	三	白米飯 白米	三杯雞 雞腿丁、蔬菜(煮)	菇菇炒蛋 ※蛋、鮮菇、※豆腐(炒)	蒜香海帶 海帶、蒜(炒)	蔬菜(綠)	水果	6	0	2.5	2	2.8	844	251
23	四	糙米飯 白米、糙米	BBQ 燒肉 豬前腿肉、蔬菜(燒)	韓式年糕雞 蔬菜、年糕(冠霖)、雞胸丁(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜(綠)	泡菜豆腐湯 蔬菜、※豆腐	6.3	2	2.5	2	2.9	809	295
24	五	光復節快樂												
27	一	麥片飯 白米、※麥片	和風燒肉 豬前腿肉、蔬菜(炒)	◎奶香田園 雞茸炒蛋 玉米、雞絞肉、蔬菜、※蛋、※奶粉(炒)	金菇扁蒲 金針菇、扁蒲、蔬菜(炒)	蔬菜(綠)	水果	6.2	2	2.5	2	2.9	862	234
28	二	蕎麥飯 白米、※蕎麥	蠔油雞翅 X1 雞翅(滷)	客家小炒 ※豆腐、豬前腿肉、蔬菜(炒)	豆薯雙色 豆薯、蔬菜(炒)	蔬菜(綠)		6.5	2	2.5	2	2.8	819	275
29	三	白米飯 白米	照燒薄肉片 豬前腿肉、洋蔥、蔬菜、※柴魚(炒)	◎★麥克雞塊 X3 ※麥克雞塊(大成)(炸)	黑胡椒芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	蔬菜(綠)	水果	6	0	2.5	2	2.8	844	261
30	四	DIY刈包 酸菜、花生粉 刈包、酸菜、花生粉	香滷豬排 X1 豬排(滷)	蒸蛋 ※蛋(蒸)	蔬菜冬粉 蔬菜、冬粉(炒)	蔬菜(綠)	蔬菜瘦肉粥 白米、蔬菜、絞肉	6.5	0	2.5	2	2.9	823	264
31	五	糙米飯 白米、糙米	★椒麻雞 雞胸丁、蔬菜(過油-煮)	關東佃煮 蘿蔔、玉米段、※甜不辣(立品)(煮)	鮮瓜燒蔬菜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜(綠)		6.3	2.3	2.5	2	2.9	809	275

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
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 類 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	魚 肉 類	其 他		油 炸 品	甜 品	湯	
6次	6次		15次	15次	3次	7次		0次		0次		8次		1次	