



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 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	湯品	全穀類 罐頭/份	蛋類 全蛋/個	豆類 煮豆/份	蔬菜 /份	油脂 /份	水果 /份	熱量 /大卡
1	一	小米飯 白米、小米	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 (綠)	水果	6.2	2	2.5	2	2.9	1	862
2	二	麥片飯 白米、※麥片	★美式炸雞翅 X1 雞翅(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 (綠)		6	2	2.5	2	3		793
3	三	白米飯 白米	三杯魚 ※魚肉、※海豆腐、蔬菜(炒)	鮮蔬豬肉 豬前腿肉、洋葱、蔬菜(燒)	黑椒豆芽 豆芽、蔬菜(炒)	蔬菜 (綠)	◎珍珠醇奶 粉圓、※奶粉	6.5	0	2.5	2	2.9		823
4	四	義大利麵 ※螺旋麵	BBQ 雞腿 X1 雞腿(油)	茄汁肉醬 番茄、蔬菜、豬絞肉(煮)	★炸薯條 X5 ※薯條(冠霖)(炸)	蔬菜 (綠)	水果	6	0	2.5	2	3	1	853
5	五	糙米飯 白米、糙米	蒜泥白肉 豬前腿肉、蒜(煮)	卡菲醬燒雞肉 雞胸丁、馬鈴薯、蔬菜(燒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜 (綠)		6.3	2.3	2.5	2	2.8		805
8	一	低碳蔬食日 燕麥飯 白米、※燕麥	年糕炒雞 骨腿丁、年糕(冠霖)、蔬菜(炒)	蒸 蛋 ※蛋(蒸)	豆皮白菜 白菜、蔬菜、※豆皮(油)	蔬菜 (綠)	水果	6.4	2	2.5	2	2.8	1	872
9	二	紅藜飯 白米、紅藜	泰式打拋肉 豬絞肉、番茄、蔬菜(炒)	◎南洋風味雞 雞胸丁、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉(燒)	絲瓜粉絲 絲瓜、粉絲(炒)	蔬菜 (綠)		6.5	1.5	2.5	2	2.8		819
10	三	D. I. Y. 肉羹麵 ※麵、蔬菜	肉羹 X5 ※肉羹(嘉楠)(煮)	滷味小菜 ※豆干、蘿蔔、※百頁(油)	竹筍肉絲 竹筍、肉絲、蔬菜(炒)	蔬菜 (綠)	D. I. Y. 羹湯	6	0	2.5	2	3		793
11	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉絲	★虱目魚排 X1 ※魚排(洽通)(炸)	蔬菜滷蛋 X1 ※蛋、蔬菜(油)	豆干芽菜 ※豆干、豆芽菜、蔬菜(炒)	蔬菜 (綠)	水果	6	0	2.6	2	3	1	860
12	五	麥片飯 白米、※麥片	壽喜燒豬 豬前腿肉、蔬菜(燒)	雞肉筑前煮 雞胸丁、馬鈴薯、香菇、※甜不辣(立品)(煮)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(炒)	蔬菜 (綠)		6.1	2	2.5	2	2.8		791
15	一	糙米飯 白米、糙米	◎奶香燉豬 馬鈴薯、蔬菜、豬前腿肉、※奶粉(煮)	★炸無骨雞排 X1 ※雞排(炸)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜 (綠)	水果	6.3	2.3	2.5	2	3	1	874
16	二	芝麻飯 白米、※芝麻	風味翅小腿 X2 翅小腿(油)	瓜仔肉 瓜仔、豬絞肉、※豆干(煮)	珍菇時瓜 鮮菇、鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜 (綠)		6	0	2.5	2	2.8		784
17	三	白米飯 白米	麻油風味雞 骨腿丁、高麗菜、薑片(炒)	紅蘿蔔炒蛋 ※蛋、紅蘿蔔(炒)	蔬菜粉絲煲 粉絲、蔬菜(炒)	蔬菜 (綠)		6.5	0	2.5	2	3		828
18	四	麥片飯 白米、※麥片	義式鮮魚 ※魚丁、※豆腐、蔬菜(煮)	栗子洋芋雞 栗子、馬鈴薯、雞胸丁、※毛豆(煮)	蘿蔔鮑菇 白蘿蔔、杏鮑菇、蔬菜(煮)	蔬菜 (綠)	水果	6.3	2.3	2.5	2	2.9	1	869
19	五	日式拌麵 ※麵條、蔬菜	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)、※海豆腐(煮)	紅蘿花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜 (綠)	冬至 紅豆湯圓 紅豆、湯圓	6.5	1.5	2.5	2	2.8		819
22	一	第一油飯 糯米、香菇	★脆皮炸雞翅 X1 雞翅(炸)	客家小炒 ※豆干、蔬菜、豬前腿肉(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
23	二	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)	蘿蔔針菇 蘿蔔、金針菇、蔬菜(炒)	蔬菜 (綠)		6	2	2.5	2	3		793
24	三	白米飯 白米	無錫小排 豬前腿肉、帶骨小排、蔬菜(炒)	雞蓉豆腐 ※豆腐、雞絞肉、蔬菜(煮)	鮮瓜紅蘿 鮮瓜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜 (白)	第一麵線羹 ※麵線、蔬菜	6.5	0	2.5	2	2.8		819
25	四	行憲紀念日												
26	五	義大利麵 ※螺旋麵	香滷雞排 X1 雞排(油)	◎奶香鮮菇雞 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
29	一	日式炒烏龍 ※烏龍麵、蔬菜	左宗棠雞丁 骨腿丁、蔬菜(炒)	干炒肉片 豬前腿肉、※豆干、蔬菜(炒)	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜 (綠)	水果	6	0	2.5	2	2.8	1	844
30	二	蕎麥飯 白米、蕎麥	蜜汁豬肉 豬前腿肉、蔬菜(油)	雞絲鮮蔬 雞肉絲、蔬菜(炒)	炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜 (綠)		6	2	2.5	2	2.8		784
31	三	白米飯 白米	★乾燒豬排 X1 豬排(炸)	金沙炒蛋 ※蛋、南瓜、蔬菜(炒)	海帶雙色 海帶、蔬菜(炒)	蔬菜 (白)		6.3	0.3	2.5	2	3		814

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，使用非基因改造食品。

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。

主菜種類	主菜食材特性分析	副菜食材分析	其他分析
豆類及豆製品 9次	魚及海鮮 3次	肉類 17次	豬、肉、雞、肉 17次
			生鮮食材 40次
			調理食品 5次
			加工肉類 0次
			其他食品 2次
			油炸品 7次
			甜湯 2次