



# 第一餐盒

專營營養午餐

電話：(02)2652-1898

豬肉  
產地臺灣

## 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<br>雜糧<br>份量<br>/份 | 米精<br>米精<br>份量<br>/份 | 豆<br>蛋<br>魚<br>肉<br>份量<br>/份 | 蔬<br>菜<br>份量<br>/份 | 油<br>脂<br>份量<br>/份 | 水<br>果<br>份量<br>/份 | 熱<br>量<br>/大卡 |     |
|----|---|------------------------|-----------------------------|---------------------------------|------------------------|-----------|---------------------|----------------------|----------------------|------------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|---------------|-----|
| 1  | 一 | 小米飯<br>白米、小米           | 蘿蔔燉肉<br>豬前腿肉、蘿蔔、蔬菜(煮)       | 雞茸玉米炒蛋<br>※蛋、雞絞肉、玉米、※毛豆(炒)      | 鮮瓜雙燴<br>鮮瓜、蔬菜(炒)       | 蔬菜<br>(綠) | 水果                  | 6.2                  | 2                    | 2.5                          | 2                  | 2.9                | 1                  | 862           |     |
| 2  | 二 | 麥片飯<br>白米、※麥片          | ★美式炸雞翅 X1<br>雞翅(炸)          | 豆干燒肉<br>豬前腿肉、蔬菜、※豆干(炒)          | 鮮菇蔬菜<br>鮮菇、蔬菜(炒)       | 蔬菜<br>(綠) |                     | 6                    | 2                    | 2.5                          | 2                  | 3                  |                    | 793           |     |
| 3  | 三 | 白米飯<br>白米              | 三杯魚<br>※魚肉、※油豆腐、蔬菜(炒)       | 鮮蔬豬肉<br>豬前腿肉、洋蔥、蔬菜(燒)           | 黑椒豆芽<br>豆芽、蔬菜(炒)       | 蔬菜<br>(綠) | ◎珍珠醇奶<br>粉圓、※奶粉     | 6.5                  | 0                    | 2.5                          | 2                  | 2.9                |                    | 823           |     |
| 4  | 四 | 義大利麵<br>※螺旋麵           | BBQ 雞腿 X1<br>雞腿(油)          | 茄汁肉醬<br>番茄、蔬菜、豬絞肉(煮)            | ★炸薯條 X5<br>※薯條(冠霖)(炸)  | 蔬菜<br>(綠) | 水果                  | 6                    | 0                    | 2.5                          | 2                  | 3                  | 1                  | 853           |     |
| 5  | 五 | 糙米飯<br>白米、糙米           | 蒜泥白肉<br>豬前腿肉、蒜(煮)           | 卡菲醬燒雞肉<br>雞胸丁、馬鈴薯、蔬菜(燒)         | 翠炒高麗<br>高麗菜、蔬菜(炒)      | 蔬菜<br>(綠) |                     |                      | 6.3                  | 2.3                          | 2.5                | 2                  | 2.8                |               | 805 |
| 8  | 一 | 低碳蔬食日<br>燕麥飯<br>白米、※燕麥 | 年糕炒雞<br>骨腿丁、年糕(冠霖)、蔬菜(炒)    | 蒸蛋<br>※蛋(蒸)                     | 豆皮白菜<br>白菜、蔬菜、※豆皮(油)   | 蔬菜<br>(綠) | 水果                  | 6.4                  | 2                    | 2.5                          | 2                  | 2.8                | 1                  | 872           |     |
| 9  | 二 | 紅藜飯<br>白米、紅藜           | 泰式打拋肉<br>豬絞肉、番茄、蔬菜(炒)       | ◎南洋風味雞<br>雞胸丁、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉(燒)     | 絲瓜粉絲<br>絲瓜、粉絲(炒)       | 蔬菜<br>(綠) |                     | 6.5                  | 1.5                  | 2.5                          | 2                  | 2.8                |                    | 819           |     |
| 10 | 三 | D. I. Y. 肉羹麵<br>※麵、蔬菜  | 肉羹 X5<br>※肉羹(嘉楠)(煮)         | 滷味小菜<br>※豆干、蘿蔔、※百頁(油)           | 竹筍肉絲<br>竹筍、肉絲、蔬菜(炒)    | 蔬菜<br>(綠) | D. I. Y. 羹湯         | 6                    | 0                    | 2.5                          | 2                  | 3                  |                    | 793           |     |
| 11 | 四 | 嘉義雞肉飯<br>白米、雞肉絲        | ★虱目魚排 X1<br>※魚排(洽通)(炸)      | 蔬菜滷蛋 X1<br>※蛋、蔬菜(油)             | 豆干芽菜<br>※豆干、豆芽菜、蔬菜(炒)  | 蔬菜<br>(綠) | 水果                  | 6                    | 0                    | 2.6                          | 2                  | 3                  | 1                  | 860           |     |
| 12 | 五 | 麥片飯<br>白米、※麥片          | 壽喜燒豬<br>豬前腿肉、蔬菜(燒)          | 雞肉筑前煮<br>雞胸丁、馬鈴薯、香菇、※甜不辣(立品)(煮) | 芝麻海帶<br>海帶、※芝麻(炒)      | 蔬菜<br>(綠) |                     | 6.1                  | 2                    | 2.5                          | 2                  | 2.8                |                    | 791           |     |
| 15 | 一 | 糙米飯<br>白米、糙米           | ◎奶香燉豬<br>馬鈴薯、蔬菜、豬前腿肉、※奶粉(煮) | ★炸無骨雞排 X1<br>※雞排(炸)             | 翠炒高麗<br>高麗菜、蔬菜(炒)      | 蔬菜<br>(綠) | 水果                  | 6.3                  | 2.3                  | 2.5                          | 2                  | 3                  | 1                  | 874           |     |
| 16 | 二 | 芝麻飯<br>白米、※芝麻          | 風味翅小腿 X2<br>翅小腿(油)          | 瓜仔肉<br>瓜仔、豬絞肉、※豆干(煮)            | 珍菇時瓜<br>鮮菇、鮮瓜、蔬菜(炒)    | 蔬菜<br>(綠) |                     | 6                    | 0                    | 2.5                          | 2                  | 2.8                |                    | 784           |     |
| 17 | 三 | 白米飯<br>白米              | 麻油風味雞<br>骨腿丁、高麗菜、薑片(炒)      | 紅蘿蔔炒蛋<br>※蛋、紅蘿蔔(炒)              | 蔬菜粉絲煲<br>粉絲、蔬菜(炒)      | 蔬菜<br>(綠) |                     | 6.5                  | 0                    | 2.5                          | 2                  | 3                  |                    | 828           |     |
| 18 | 四 | 麥片飯<br>白米、※麥片          | 義式鮮魚<br>※魚丁、※豆腐、蔬菜(煮)       | 栗子洋芋雞<br>栗子、馬鈴薯、雞胸丁、※毛豆(煮)      | 蘿蔔鮑菇<br>白蘿蔔、杏鮑菇、蔬菜(煮)  | 蔬菜<br>(綠) | 水果                  | 6.3                  | 2.3                  | 2.5                          | 2                  | 2.9                | 1                  | 869           |     |
| 19 | 五 | 日式拌麵<br>※麵條、蔬菜         | 蜜糖嫩汁豬肉<br>豬前腿肉、蔬菜、地瓜(燒)     | 日式關東煮<br>海帶、※黑輪(立品)、※豆皮(煮)      | 紅蘿花椰<br>花椰菜、紅蘿蔔(炒)     | 蔬菜<br>(綠) | 冬至<br>紅豆湯圓<br>紅豆、湯圓 | 6.5                  | 1.5                  | 2.5                          | 2                  | 2.8                |                    | 819           |     |
| 22 | 一 | 第一油飯<br>糯米、香菇          | ★脆皮炸雞翅 X1<br>雞翅(炸)          | 客家小炒<br>※豆干、蔬菜、豬前腿肉(炒)          | 紅絲津白<br>白菜、紅蘿蔔、蔬菜(煮)   | 蔬菜<br>(綠) | 水果                  | 6                    | 0                    | 2.5                          | 2                  | 3                  | 1                  | 853           |     |
| 23 | 二 | 糙米飯<br>白米、糙米           | 蠔油雞丁<br>雞胸丁、蔬菜(煮)           | 番茄炒蛋<br>※蛋、番茄(炒)                | 蘿蔔針菇<br>蘿蔔、金針菇、蔬菜(炒)   | 蔬菜<br>(綠) |                     | 6                    | 2                    | 2.5                          | 2                  | 3                  |                    | 793           |     |
| 24 | 三 | 白米飯<br>白米              | 無錫小排<br>豬前腿肉、帶骨小排、蔬菜(炒)     | 雞蓉豆腐<br>※豆腐、雞絞肉、蔬菜(煮)           | 鮮瓜紅蘿<br>鮮瓜、紅蘿蔔(炒)      | 蔬菜<br>(白) | 第一麵線羹<br>※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<br>※螺旋麵           | 香滷雞排 X1<br>雞排(油)            | ◎奶香鮮菇雞<br>雞絞肉、蔬菜、鮮菇、※奶粉(煮)      | ★搖搖薯球 X5<br>※薯球(冠霖)(炸) | 蔬菜<br>(綠) | 水果                  | 6.5                  | 0                    | 2.5                          | 2                  | 3                  | 1                  | 888           |     |
| 29 | 一 | 日式炒烏龍<br>※烏龍麵、蔬菜       | 左宗棠雞丁<br>骨腿丁、蔬菜(炒)          | 干炒肉片<br>豬前腿肉、※豆干、蔬菜(炒)          | 紅絲高麗<br>高麗菜、紅蘿蔔(炒)     | 蔬菜<br>(綠) | 水果                  | 6                    | 0                    | 2.5                          | 2                  | 2.8                | 1                  | 844           |     |
| 30 | 二 | 蕎麥飯<br>白米、蕎麥           | 蜜汁豬肉<br>豬前腿肉、蔬菜(油)          | 雞絲鮮蔬<br>雞肉絲、蔬菜(炒)               | 炒花椰<br>花椰菜、紅蘿蔔(炒)      | 蔬菜<br>(綠) |                     | 6                    | 2                    | 2.5                          | 2                  | 2.8                |                    | 784           |     |
| 31 | 三 | 白米飯<br>白米              | ★乾燒豬排 X1<br>豬排(炸)           | 金沙炒蛋<br>※蛋、南瓜、蔬菜(炒)             | 海帶雙色<br>海帶、蔬菜(炒)       | 蔬菜<br>(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，使用非基因改造豆製品。

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 (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<br>筋製品  | 魚及海<br>鮮 | 肉   | 豬肉  | 雞肉               | 生鮮食材 | 調理食品 | 加工食<br>品       | 魚肉<br>類 | 其<br>他 | 油炸品          | 甜湯 |  |
| 9次           | 3次       | 17次 | 17次 | 40次              | 5次   |      | 0次             | 2次      |        | 7次           | 2次 |  |