



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)



115年5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/雜糧	豆蛋魚肉/粉	蔬菜/粉	油脂/粉	糖類/粉	其他
4	一	麥片飯 白米、※麥片	骰子豬肉 豬前腿肉、※油豆腐、蔬菜(炒)	雞肉炒菇 雞胸肉絲、香菇、金針菇、蔬菜(炒)	蘿蔔燉煮 蘿蔔、紅蘿蔔、※芝麻(煮)	蔬菜(綠)	水果	6	2	2.5	2	2.9	788
5	二	日式風味香鬆拌飯 白米、※香鬆	香滷雞排 X1 雞排(油)	日式蒸蛋 ※蛋、※毛豆(蒸)	和風筑前煮 竹筍、香菇、※筍、玉米筍(煮)	蔬菜(綠)		6		2.5	2	2.9	788
6	三	白米飯 白米	三杯雞 帶骨雞腿丁、米血(如記)、九層塔(炒)	黑胡椒肉絲 豬前腿肉、豆芽、蔬菜(炒)	肉醬豆段 敏豆、絞肉(炒)	蔬菜(綠)	剝皮辣椒雞湯 蔬菜、帶骨雞胸丁、剝皮辣椒	6.3		2.5	2	2.8	805
7	四	義大利麵 ※螺旋麵	鐵路豬排 X1 ※豬排(油)	奶香鮮菇雞 雞絞肉、蔬菜、鮮菇、※奶粉(煮)	★地瓜薯條 X4 ※地瓜薯條(冠霖)(炸)	蔬菜(綠)	水果	6.5		2.5	2	3	828
8	五	小米飯 白米、小米	★鹽酥雞丁 X3 ※帶骨雞胸丁(炸)	京醬肉片 豬前腿肉、蔬菜(炒)	紅絲白菜 白菜、紅蘿蔔(煮)	蔬菜(綠)		6	2	2.5	2	3	793
11	一	低碳蔬食日糙米飯 白米、糙米	茄汁雞肉 帶骨雞胸丁、番茄、蔬菜(炒)	菜圃蛋 ※蛋、菜圃(炒)	彩燴三絲 海帶絲、※玉米、蔬菜(炒)	蔬菜(綠)	水果	6	2	2.5	2	3	793
12	二	DIY刈包 刈包、※酸菜、※花生粉	香滷豬排 X1 ※豬排(油)	起司年糕雞 年糕(冠霖)、※起司、帶骨雞胸丁、蔬菜(炒)	蔬菜滷蛋 X1 蔬菜、※蛋(油)	蔬菜(綠)	四神湯 蓮子、山藥、馬鈴薯、※麥片、豬肉	6.5	0.3	2.5	2	3	828
13	三	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	糖醋魚 ※魚肉、蔬菜(過油-煮)	鐵板燒豬 豬前腿肉、※油豆腐、蔬菜(煮)	白菜滷 白菜、紅蘿蔔、香菇(油)	蔬菜(綠)		6		2.5	2	3	793
14	四	白米飯 白米	★香酥肉柳 X3 ※豬前腿肉(炸)	雞絲高麗 高麗菜、雞肉、蒜頭、紅蘿蔔(炒)	蔥香豆腐煲 ※豆腐、蔬菜、青蔥(炒)	蔬菜(綠)	水果	6		2.5	2	3	793
15	五	玉米飯 白米、玉米	香滷棒腿 X1 雞腿(油)	高昇排骨 豬前腿肉、蔬菜、鳳梨(燒)	芹香粉絲煲 芹菜、蔬菜、冬粉(煮)	蔬菜(綠)		6.5	1.5	2.5	2	2.8	819
18	一	芝麻飯 白米、※黑芝麻	★炸無骨雞排 X1 ※雞排(炸)	奶香洋芋魚 ※魚肉、馬鈴薯、洋蔥、※毛豆、※切粉(煮)	和風鮮蔬煮 蓮藕、紅蘿蔔、蔬菜(油)	蔬菜(綠)	水果	6.3	0.3	2.5	2	3	814
19	二	DIY打拋麵 ※麵條、蔬菜	打拋豬肉 絞肉、番茄、蔬菜(炒)	鮮肉包 X1 ※肉包(大家)(蒸)	鍋燒白菜 ※豆腐、白菜、蔬菜(煮)	蔬菜(綠)		6.5		2.5	2	2.8	819
20	三	白米飯 白米	和風咖哩雞 帶骨雞胸丁、馬鈴薯、蔬菜(煮)	貢丸關東煮 ※貢丸(津谷)、蔬菜、海帶(煮)	芝香拌菜 豆芽菜、蔬菜、※芝麻	蔬菜(綠)	◎黑糖珍珠撞奶 粉圓、※奶粉、黑糖	6.8		2.5	2	2.8	840
21	四	糙米飯 白米、糙米	梅乾豬肉 豬前腿肉、梅乾菜、蔬菜(煮)	雞肉炒時瓜 鮮瓜、雞肉、蔬菜(炒)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米(炒)	蔬菜(綠)	水果	6.3	2.3	2.5	2	3	814
22	五	DIY肉燥拌麵 ※麵條、蔬菜	★脆皮炸雞翅 X1 ※雞翅(炸)	肉燥豆干 豬絞肉、※豆腐碎丁、洋蔥(炒)	針菇豆段 敏豆、金針菇(炒)	蔬菜(綠)		6		2.5	2	3	793
25	一	第一油飯 糯米、香菇、肉絲	乾燒雞肉 帶骨雞胸丁、地瓜、蔬菜(燒)	★炸物雙拼 甜不辣、豬肉條 ※甜不辣(立品)、※豬前腿肉(炸)	什錦鮮菇 鮮菇、※豆腐、蔬菜(煮)	蔬菜(綠)	水果	6.3	0.3	2.5	2	3	814
26	二	蕎麥飯 白米、※蕎麥	蔥爆豬柳 豬前腿肉、※豆干、蔬菜(炒)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜(綠)	泡菜豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	6	2	2.5	2	2.9	788
27	三	白米飯 白米	招牌豬腳 豬前腿肉、豬腳、蔬菜(油)	玉米雞茸 玉米、雞絞肉、※毛豆(炒)	香滷白菜 白菜、※蝦米、蔬菜(油)	蔬菜(綠)		6.3	0.3	2.5	2	2.8	805
28	四	義大利麵 ※螺旋麵	蜜汁雞排 X1 雞排(油)	番茄肉醬 番茄、洋蔥、絞肉、玉米粒(煮)	◎西式燉菜 花椰菜、洋蔥、蔬菜、※奶粉(炒)	蔬菜(綠)	水果	6.5	0.3	2.5	2	3	828
29	五	麥片飯 白米、※麥片	蒲燒鯛魚 X1 ※鯛魚(口湖)(烤)	蔬菜肉片 豬前腿肉、蔬菜(炒)	鮮瓜冬粉 鮮瓜、蔬菜、冬粉(煮)	蔬菜(綠)		6.5	2	2.5	2	2.9	823

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!!
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	副菜種類	其他分析
豆類及豆製品 0次	魚類 0次	油 6次
魚及海鮮 3次	肉類 1次	甜 1次
豬 17次	其他 1次	湯 1次
肉 15次		
生鮮食材 34次		
調理食品 6次		