



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2~3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	湯品/水果	全穀類 量/份	本週 全穀類 種類	豆 類 量/份	蔬 菜 量/份	油 類 量/份	水 果 量/份	熱 量 大 卡
2/23	一	糙米飯 白米、糙米	★乾燒雞丁 帶骨雞腿丁、蔬菜(過油-燒)	香菇肉燥 絞肉、香菇、※ 玉米 (炒)	滷白菜 白菜、蔬菜(滷)	蔬菜(綠)	水果	6	2	2.5	2	3	1	853
24	二	小米飯 白米、小米	蜜汁豬排 X1 豬排(滷)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、蔬菜(炒)	紅絲高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜(綠)		6.3	2	2.5	2	2.9		809
25	三	白米飯 白米	香滷雞翅 X1 帶骨雞翅(滷)	關東煮 蔬菜、※ 油豆腐 、※甜不辣(立品)(燒)	木耳鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔、木耳(煮)	蔬菜(綠)	◎珍珠醇奶 粉圓、※ 奶粉	6.5	0	2.5	2	2.8		819
26	四	義大利麵 ※螺旋麵	蒜香骰子豬 豬前腿肉、蔬菜(燒)	番茄肉醬 蔬菜、番茄、玉米、絞肉(煮)	★炸薯條 X4 ※薯條(冠霖)(炸)	蔬菜(綠)	水果	6.5	0.5	2.5	2	3	1	888
3/2	一	低碳蔬食日 燕麥飯 白米、※燕麥	咖哩雞肉 帶骨雞胸丁、馬鈴薯、蔬菜(炒)	鮑菇炒蛋 ※蛋、杏鮑菇、※毛豆(炒)	鮮蔬豆包 ※ 豆包 、蔬菜(炒)	蔬菜(綠)	水果	6.3	2.3	2.5	2	2.7	1	860
3	二	DIY 台式漢堡 ※刈包、番茄醬	★香雞堡 X1 ※香雞堡(大成)(炸)	蒸蛋 ※蛋、蔬菜(蒸)	綜合滷味 ※ 油豆腐 、海帶結、蔬菜(滷)	蔬菜(綠)	蔬菜瘦肉粥 白米、蔬菜、絞肉	6	0	2.5	2	2.9		788
4	三	白米飯 白米	蜜汁雞排 X1 帶骨雞排(滷)	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
5	四	義大利麵 ※螺旋麵	香滷豬排 X1 豬排(滷)	◎鮮菇青醬雞 鮮菇、雞絞肉、蔬菜、※ 奶粉 (煮)	雙色花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	蔬菜(綠)	水果	6.5	0	2.5	2	2.9	1	883
6	五	糙米飯 糙米、白米	醋溜小排 帶骨豬小排丁、豬前腿肉、蔬菜(炒)	黑胡椒燒雞 帶骨雞胸、蔬菜(炒)	蔬菜干片 蔬菜、※ 玉米 片(炒)	蔬菜(綠)		6	2	2.5	2	2.9		788
9	一	芝麻香飯 白米、※芝麻	★鹽酥雞腿 X1 帶骨雞腿(炸)	◎起司玉米炒蛋 ※蛋、玉米、※毛豆、※ 起司 絲(炒)	金茸鮮瓜 鮮瓜、金針菇、蔬菜(炒)	蔬菜(綠)	水果	6.3	0.3	2.5	2	3	1	874
10	二	麥片飯 白米、※麥片	招牌焢肉 豬前腿肉、筍絲、蔬菜(炒)	玉筍炒雞 帶骨雞胸丁、玉米筍、蔬菜(炒)	黑胡椒芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	蔬菜(綠)		6	2	2.5	2	2.7		779
11	三	白米飯 白米	歐風雞翅 X1 帶骨雞翅(油烤)	沙茶魚 ※魚肉、※ 豆腐 、蔥(燒)	蘿蔔海帶 海帶、蘿蔔(滷)	蔬菜(綠)		6	0	2.5	2	3		793
12	四	嘉義雞絲飯 雞肉絲、白米	骰子豬肉 豬前腿肉、※ 油豆腐 (燒)	★酥炸玉米餅 X1 ※玉米餅(強匠)(炸)	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜(綠)	魚丸湯 ※魚丸(冠霖)、蔬菜	6.5	0	2.5	2	3		828
13	五	糙米飯 糙米、白米	麻油風味雞 帶骨雞腿丁、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)	水果	6.3	2.3	2.5	2	3	1	874
16	一	麥片飯 白米、※麥片	★炸無骨雞排 X1 ※雞排(炸)	茄汁燒豬 豬前腿肉、蔬菜(燒)	冬瓜海帶 冬瓜、海帶(炒)	蔬菜(綠)	水果	6	2	2.5	2	3	1	874
17	二	小米飯 白米、小米	◎奶香咖哩豬 豬前腿肉、馬鈴薯、蔬菜、※ 奶粉 (炒)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蔬菜、※蛋(炒)	鮮蔬粉絲煲 蔬菜、冬粉(炒)	蔬菜(綠)		6.3	2.3	2.5	2	2.7		800
18	三	白米飯 白米	韓式年糕雞 帶骨雞胸丁、年糕(冠霖)、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	2.5	2	2.7		800
19	四	糙米飯 糙米、白米	◆紐澳良魚丁 ※魚肉、※ 豆腐 、蔬菜(炒)	乾燒雞肉 帶骨雞胸丁、※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	0	2.5	2	2.7	1	874
20	五	日式海苔 拌烏龍麵 ※麵條、海苔、※芝麻	★卡拉雞柳 X2 (生鮮)※雞柳(炸)	玉米肉末 玉米、絞肉(乾炒)	關東煮 蔬菜、※甜不辣(立品)、※ 豆腐 (煮)	蔬菜(綠)	柴魚味噌湯 ※柴魚、蔬菜、馬鈴薯	6.5	1.5	2.5	2	2.9		823
23	一	燕麥飯 白米、※燕麥	蒜泥白肉 豬前腿肉、蒜、薑(煮)	◎卡菲醬燒雞 帶骨雞胸丁、馬鈴薯、蔬菜、※ 奶粉 (燒)	鐵板豆腐 ※ 豆腐 、蔬菜(炒)	蔬菜(綠)	水果	6.3	2.3	2.5	2	3	1	874
24	二	蕎麥飯 白米、※蕎麥	香滷翅腿 X2 帶骨翅腿(滷)	西式燉肉 豬前腿肉、蔬菜、南瓜(煮)	鮮瓜針菇 鮮瓜、金針菇、蔬菜(炒)	蔬菜(綠)		6.3	2.3	2.5	2	2.7		800
25	三	白米飯 白米	三杯雞 帶骨雞腿丁、米血(如記)、蔬菜(炒)	生炒鮮魷魚 ※魷魚、※ 豆腐 、蔬菜(炒)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜(綠)		6.3	0	2.5	2	2.7		800
26	四	DIY 炸醬麵 ※麵條、蔬菜	★韓式糖醋肉 豬前腿肉、蔬菜(過油-燴)	第一炸醬 絞肉、洋蔥、※ 玉米 (炒)	鐵板雞絲 雞肉絲、豆芽、蔬菜(炒)	蔬菜(綠)	薑絲海帶湯 海帶、薑絲	6.5	0	2.5	2	2.9		823
27	五	芝麻香飯 白米、※芝麻	BBQ 雞排 X1 帶骨雞排(滷)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	乾煸豆段 敏豆、絞肉(過油-炒)	蔬菜(綠)	水果	6	0	2.5	2	2.7	1	839
30	一	糙米飯 糙米、白米	★椒麻雞 帶骨雞胸丁、蔬菜(過油-燒)	肉香干丁 絞肉、※ 玉米 、玉米、紅蘿蔔、香菇(炒)	木耳白菜 白菜、木耳、金針(炒)	蔬菜(綠)		6.2	2.2	2.5	2	3		807
31	二	紅藜飯 白米、紅藜	匈牙利燉豬 豬前腿肉、馬鈴薯、洋蔥、※毛豆(炒)	鮮菇雞柳 雞肉條、鮮菇、蔬菜(炒)	芝香海帶 海帶、※芝麻(煮)	蔬菜(綠)	水果	6.2	2.2	2.5	2	2.9	1	862

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”，請各位同學吃的时候小心!! ◆表示3章IQ生鮮魚，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	油類	其他	油炸	甜品	湯類	其他
8次	4次	2次	2次	4次	3次	1次	1次	8次	1次		