



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)



您寶貴意見是我們向上的動力
 第一餐盒官方LINE
 請搜尋@btv8645a



111年6月學生營養午餐菜單 興雅國中

日期	週	主食	主菜一	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	食鹽	食糖	食油	食肉	食蛋	食豆	食蔬	食果	食奶	食穀	食其	食他	食油	食炸	食甜	食湯	食其	食他	食油	食炸	食甜	食湯		
1	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	★招牌洋釀炸雞 X1 <small>雞肉(炸)</small>	春川炒豬肉 <small>年糕、蔬菜、豬肉(炒)</small>	韓風拌菜 <small>豆干、豆芽菜、海帶芽(炒)</small>	有機蔬菜	韓式大醬湯 <small>洋蔥、白蘿蔔、豆腐</small>	6.5	2	2	2.7	777	245																		
2	四	芝麻香飯 <small>白米、芝麻/糯米、肉絲</small>	鐵板豬柳 <small>豬柳、蔬菜(炒)</small>	花枝丸 X2 <small>花枝丸(烤)</small>	玉筍豆段 <small>玉米筍、敏豆(炒)</small>	有機蔬菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍、排骨</small>	6	3	2	2.8	821	255																		
6	一	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	香滷豬排 X1 <small>豬排(滷)</small>	玉米炒蛋 <small>蛋、玉米、蔬菜、毛豆(炒)</small>	蔬菜粉絲 <small>粉絲、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	仙草綜合圓 <small>仙草、Q圓</small>	6.5	3	2	2.8	856	351																		
7	二	白米飯 <small>白米</small>	和風照燒雞 <small>雞肉、蔬菜(煮)</small>	★炸魚塊 X2 <small>魚肉(炸)</small>	豆干高麗 <small>高麗菜、蔬菜、豆干(炒)</small>	蔬菜	冬瓜湯 <small>冬瓜、薑絲</small>	6	3	2	2.9	826	302																		
8	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	茄汁燉肉 <small>豬肉、蔬菜(煮)</small>	鮮瓜炒雞 <small>鮮瓜、蔬菜、雞肉(炒)</small>	鍋燒白菜 <small>白菜、蔬菜、豆包(炒)</small>	有機蔬菜	酸菜肉片湯 <small>酸菜、肉片</small>	6.2	2.5	2	2.8	798	245																		
9	四	白醬鮮菇麵 <small>麵條、鮮菇、蔬菜</small>	蜜香雞翅 X1 <small>雞翅(滷烤)、白芝麻</small>	★黃金薯球 X4 <small>薯球(炸)</small>	培香玉筍花椰 <small>玉米筍、花椰菜、培根(煮)</small>	有機蔬菜	南瓜湯 <small>南瓜、馬鈴薯、蔬菜</small>	6.5	2	2	2.8	781	332																		
10	五	芝麻香飯 <small>白米、芝麻</small>	糖醋肉 <small>豬肉、蔬菜(燒)</small>	鵝鶉蛋雞肉 <small>鵝鶉蛋、蔬菜、雞肉(炒)</small>	田園四喜 <small>玉米、毛豆、木耳、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	海芽湯 <small>海芽、薑絲</small>	6.5	3	2	2.9	861	272																		
13	一	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	★香酥魚排 X1 <small>魚排(炸)</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄(炒)</small>	清炒鮮瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	肉骨茶湯 <small>蔬菜、豬肉</small>	6	3	2	2.8	821	302																		
14	二	白米飯 <small>白米</small>	泰式打拋豬 <small>蕃茄、洋蔥、豬肉(炒)</small>	BBQ 雞柳條 X1 <small>雞柳條(烤)、蔬菜(炒)</small>	蔬菜豆腐煲 <small>豆腐、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	玉米蔬菜湯 <small>玉米、蔬菜</small>	6.3	3	2	2.8	842	268																		
15	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	栗子香菇燉雞 <small>雞丁、香菇、栗子、蔬菜(煮)</small>	花枝捲 X1 <small>花枝捲(烤)</small>	培根高麗 <small>高麗菜、培根(炒)</small>	有機蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇、蘿蔔、雞丁</small>	6.3	3	2	2.9	847	242																		
16	四	嘉義雞肉飯 <small>雞肉絲、白米</small>	★嫩汁豬排 X1 <small>豬排(炸)(滷)</small>	蘿蔔滷蛋 <small>蛋、蘿蔔(滷)</small>	啵啵玉米 <small>玉米、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	番茄鮮蔬湯 <small>番茄、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	2.8	819	243																		
17	五	麥片飯 <small>白米、麥片</small>	日式咖哩雞 <small>雞丁、馬鈴薯、洋蔥、蔬菜(炒)</small>	蔬菜燉肉 <small>豬肉、蔬菜(煮)</small>	炒鮮筍 <small>竹筍、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	綠豆麥片 <small>綠豆、麥片</small>	6.5	2.5	2	2.8	819	251																		
20	一	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	腰果雞丁 <small>雞丁、腰果、蔬菜(炒)</small>	豆干炒肉片 <small>高麗菜、豆干、蔬菜、肉片(40%)(炒)</small>	芽菜三絲 <small>豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(炒)</small>	蔬菜	魚丸湯 <small>魚丸</small>	6	2.5	2	2.9	788	301																		
21	二	白米飯 <small>白米</small>	◆醬燒魚 <small>魚肉、蔬菜(煮)</small>	歐姆肉燥炒蛋 <small>絞肉、蔬菜、蛋(炒)</small>	關東煮 <small>甜不辣、蔬菜、米血(煮)</small>	蔬菜	黑糖地瓜湯 <small>黑糖、地瓜</small>	6.5	2.5	2	2.8	819	302																		
22	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	蔥燒豬柳 <small>豬柳、洋蔥、青蔥、豆干片(炒)</small>	起司雞肉煲 <small>雞肉、蔬菜、起司(煮)</small>	芝麻海帶 <small>海帶、白芝麻(炒)</small>	有機蔬菜	鮮菇筍湯 <small>鮮菇、竹筍</small>	6.3	2.5	2	2.8	805	305																		
23	四	番茄肉醬麵 <small>麵、番茄、玉米、洋蔥、絞肉</small>	迷迭香雞排 X1 <small>雞排(滷烤)</small>	★脆皮地瓜薯條 X4 <small>地瓜(炸)</small>	香菇花椰 <small>香菇、花椰菜(炒)</small>	有機蔬菜	西式濃湯 <small>洋蔥、馬鈴薯、玉米</small>	6.5	3	2	2.8	856	262																		
24	五	小米飯 <small>白米、燕麥</small>	瓜仔肉 <small>絞肉、豆干、脆瓜(煮)</small>	翅小腿 X2 <small>翅小腿(滷)</small>	鮮瓜雙色 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	蔬菜雞湯 <small>蔬菜、雞丁</small>	6	3	2	2.8	821	283																		
27	一	古早味炒米粉 <small>米粉、蔬菜</small>	醬燒豬排 X1 <small>豬排(滷)</small>	竹筍雞肉 <small>竹筍、蔬菜、雞肉(炒)</small>	彩蔬敏豆 <small>甜椒、蔬菜、敏豆(炒)</small>	蔬菜	沙茶肉羹湯 <small>肉羹、蔬菜</small>	6	3	2	2.8	821	305																		
28	二	白米飯 <small>白米</small>	五香雞翅 X1 <small>雞翅(滷)</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄(炒)</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜、蔬菜(紅蘿蔔)(炒)</small>	蔬菜	蔬菜豆腐湯 <small>豆腐、蔬菜</small>	6	2.5	2	2.8	784	296																		
29	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	鐵板豬肉 <small>豬肉、蔬菜(炒)</small>	★鹽酥雞球 X3 <small>雞丁(炸)</small>	炒絲瓜 <small>絲瓜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>番茄、蔬菜</small>	6	3	2	2.8	821	235																		

本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麵筋蛋白之穀物、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3章1Q新制溯源水產品

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、魚及海	肉鮮	豬	肉	生鮮	食	加	工	食	品	其	他	油	炸	品	甜	湯
0次	1次	11次	8次	21次	0次	2次	3次	7次	3次							