



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)



112年10月學生營養午餐菜單

興雅國中

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	全穀類/份	豆類/份	肉類/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡	鈣質/㎎
2	一	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	咖哩雞丁 <small>雞丁、蔬菜、馬鈴薯(煮)</small>	洋蔥肉片 <small>肉片、洋蔥、蔬菜(炒)</small>	鮮蔬豆包 <small>滷豆包、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	蔬菜小排湯 <small>蔬菜、小排</small>	6.2	2.5	2	2.8	800	321	
3	二	白米飯 <small>白米</small>	照燒豬肉 <small>豬肉、蔬菜(燒)</small>	★香酥魚 X2 <small>滷魚肉(炸)/ 滷雞排(炸)</small>	木耳高麗 <small>木耳、紅蘿蔔、高麗菜(炒)</small>	蔬菜	玉米蔬菜湯 <small>玉米、蔬菜</small>	6.2	2.5	2	2.8	800	245	
4	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	蒜泥白肉 <small>肉片、蒜(煮)</small>	雞汁豆腐 <small>滷豆腐、雞絞肉、蔬菜(煮)</small>	什錦鮮瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 <small>番茄、蔬菜粉</small>	6	2.5	2	2.7	779	313	
5	四	義式肉醬 義大利麵 <small>滷麵、絞肉、玉米、蕃茄</small>	香烤雞排 X1 <small>雞肉(烤)</small>	★薯條 X5 <small>薯條(炸)</small>	紅絲花椰 <small>花椰菜、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	南瓜洋芋湯 <small>南瓜、馬鈴薯</small>	6.5	2.5	2	2.9	823	257	
6	五	芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	椒麻雞 <small>雞肉、蔬菜(過油-煮)</small>	鮮蔬福州丸 X2 <small>滷福州丸、蔬菜(煮)</small>	蔬菜粉絲 <small>蔬菜、粉絲(炒)</small>	有機蔬菜	摩摩喳喳 <small>西谷米、滷椰奶、地瓜、芋頭</small>	6.5	2.5	2	2.8	819	235	
11	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	匈牙利燉豬 <small>豬肉、番茄、蔬菜(煮)</small>	紅燒魚 X3 <small>滷魚肉(過油-燒)</small>	蔬菜炒肉絲 <small>豆芽菜、蔬菜、肉絲(炒)</small>	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 <small>滷豆腐、蔬菜</small>	6	2.5	2	2.8	785	262	
12	四	日式拌麵 <small>滷麵條、蔬菜</small>	和風豬排 X1 <small>豬排(油)</small>	★玉米可樂餅 X1 <small>滷玉米餅(炸)</small>	柴魚大根燒 <small>香菇、蘿蔔、柴魚(炒)</small>	有機蔬菜	豚骨味噌湯 <small>豬肉、馬鈴薯、洋蔥</small>	6.4	2.5	2	2.9	816	253	
13	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	★雞柳條 X2 <small>雞柳條(炸)</small>	黑胡椒肉片 <small>肉片、洋蔥、蔬菜(炒)</small>	冬瓜燒 <small>冬瓜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	冬瓜糖山粉圓 <small>山粉圓</small>	6	2.5	2	2.8	785	227	
16	一	芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	糖醋排骨 <small>豬肉、蔬菜(煮)</small>	★無骨雞排 X1 <small>滷雞排(炸)</small>	鮮瓜雙色 <small>鮮瓜、蔬菜(煮)</small>	蔬菜	黑糖地瓜圓 <small>黑糖、地瓜、地瓜圓</small>	6.5	2.5	2	2.9	823	293	
17	二	白米飯 <small>白米</small>	地瓜燒雞 <small>雞肉、地瓜、蔬菜(煮)</small>	肉絲高麗菜 <small>高麗菜、肉絲、蔬菜(炒)</small>	番茄豆腐 <small>番茄、滷豆腐(炒)</small>	蔬菜	海芽蔬菜湯 <small>海帶芽、蔬菜</small>	6.2	2.5	2	2.8	800	302	
18	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	乾燒豬排 X1 <small>豬排(燒)</small>	蘿蔔滷蛋 X1 <small>蘿蔔、蛋(油)</small>	敏豆炒菇 <small>鮮菇、敏豆(燴)</small>	有機蔬菜	鮮蔬小排湯 <small>蔬菜、小排</small>	6.2	2.5	2	2.7	800	261	
19	四	嘉義雞肉飯 <small>白米、雞肉</small>	◆★鹽酥魚 X3 <small>(生鮮)滷魚肉(炸)</small>	甜蔥燒肉 <small>洋蔥、豬肉、蔬菜(炒)</small>	香拌芽菜 <small>豆芽菜、蔬菜、滷豆干(炒)</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>蔬菜、豬肉</small>	6	2.5	2	2.8	785	234	
20	五	燕麥飯 <small>白米、滷燕麥</small>	鐵板豬柳 <small>豬肉、金針菇、蔬菜(炒)</small>	雞肉串 X1 <small>雞肉串(烤)</small>	蔬菜豆腐煲 <small>滷豆腐、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	第一麵線羹 <small>滷麵條、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	2.8	819	315	
23	一	義大利 奶香鮮蔬麵 <small>滷麵、洋蔥、玉米、蔬菜、奶粉</small>	岩燒雞肉 <small>雞肉、杏鮑菇、蔬菜(煮)</small>	★搖搖薯球 X5 <small>滷薯球(炸)</small>	香菇花椰菜 <small>花椰菜、香菇(炒)</small>	蔬菜	番茄蔬菜湯 <small>番茄、蔬菜</small>	6.2	2.5	2	2.9	802	372	
24	二	白米飯 <small>白米</small>	翅小腿 X2 <small>翅小腿(油)</small>	瓜仔肉醬 <small>絞肉、蔬菜、滷豆干(煮)</small>	紅絲津白 <small>白菜、紅蘿蔔(煮)</small>	蔬菜	洋芋小排湯 <small>馬鈴薯、小排</small>	6.2	2.5	2	2.8	800	203	
25	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	★香酥魚排 X1 <small>滷魚排(炸)</small>	三杯雞 <small>雞肉、蔬菜(煮)</small>	絲瓜雙色 <small>絲瓜、蔬菜、冬粉(炒)</small>	有機蔬菜	京都豆腐湯 <small>滷豆腐、海帶芽</small>	6.2	2.5	2	2.8	800	251	
26	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	照燒薄肉片 <small>豬肉、洋蔥、蔬菜、柴魚(炒)</small>	韓式年糕雞 <small>蔬菜、年糕、雞肉(炒)</small>	翠炒高麗 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	綠豆麥片 <small>綠豆、麥片</small>	6.5	2.5	2	2.9	823	245	
27	五	芝麻飯 <small>白米、芝麻</small>	五香雞排 X1 <small>雞排(油)</small>	鮮菇玉米肉 <small>豬肉、玉米、鮮菇(炒)</small>	關東佃煮 <small>蘿蔔、蔬菜、滷甜不辣(煮)</small>	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜、薏仁</small>	6.2	2.5	2	2.8	800	275	
30	一	麥片飯 <small>白米、麥片</small>	和風燒肉 <small>豬肉、蔬菜(炒)</small>	★麥香雞堡排 X1 <small>滷雞堡(炸)</small>	金菇扁蒲 <small>金針菇、扁蒲(炒)</small>	蔬菜	味噌豆腐湯 <small>滷豆腐、洋蔥、滷柴魚</small>	6.2	2.5	2	2.8	800	234	
31	二	白米飯 <small>白米</small>	蠔油香菇雞 <small>雞肉、香菇、蔬菜(煮)</small>	鮮瓜肉片 <small>鮮瓜、肉片、蔬菜(炒)</small>	豆香鮮蔬 <small>滷豆皮、紅蘿蔔、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	元氣雞湯 <small>雞肉、蔬菜</small>	6.2	2.5	2	2.8	800	275	

※本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合過敏體質食用※

10/4 供應履歷豆漿

主菜種類	魚類	肉類	豬	肉	雞	肉	生	鮮	食	材	調	理	食	品	副菜食材分析(次/月)	其他分析(次/月)
豆類及豆、麵筋製品	魚及海鮮	肉類	9次	9次	9次	9次	20次	0次	3次	3次	3次	3次	9次	4次		