



# 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)



## 113 年 5 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	蔬 菜/份	海 藻/份	奶 類/份	肉 類/份
1	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	蔥爆豬柳 <small>豬柳、蔬菜(炒)</small>	★麥克雞塊 X2 <small>※麥克雞塊(炸)</small>	白菜滷 <small>白菜、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	香菇排骨湯 <small>香菇、蔬菜、排骨</small>	6	2.5	2	3	793	240
2	四	白米飯 <small>白米</small>	五香雞排 X1 <small>雞排(油)</small>	番茄炒蛋 <small>※蛋、番茄(炒)</small>	什錦鮮瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	仙草綜合圓 <small>仙草、QQ圓</small>	6.5	2.5	2	2.7	814	244
3	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	三杯雞 <small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)</small>	肉絲炒菇 <small>鮮菇、豬肉、蔬菜(炒)</small>	鮮蔬豆包 <small>※豆包、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 <small>番茄、蔬菜</small>	6.3	2.5	2	2.7	800	267
6	一	麥片飯 <small>白米、※麥片</small>	★鹽酥魚排 X1 <small>※魚排(炸)</small>	茄汁豬肉 <small>豬肉、番茄、蔬菜(炒)</small>	鮮菇燉煮 <small>鮮菇、蘆筍、蔬菜(煮)</small>	蔬菜	黑糖地瓜圓 <small>地瓜、地瓜圓</small>	6.5	2.5	2	3	828	267
7	二	白米飯 <small>白米</small>	日式照燒雞 <small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)</small>	鮮瓜炒蛋 <small>蛋、蔬菜、鮮瓜(炒)</small>	和風筑前煮 <small>竹筍、蔬菜(煮)</small>	蔬菜	味噌豆腐湯 <small>※豆腐、蔬菜、味噌</small>	6.3	2.5	2	2.8	805	291
8	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	油腐燒豬肉 <small>豬肉、※油豆腐、蔬菜(炒)</small>	雙色肉茸 <small>絞肉、玉米、蔬菜(炒)</small>	鮮蔬玉筍 <small>玉米筍、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>蔬菜、豬肉</small>	6.3	2.5	2	2.8	805	288
9	四	嘉義雞肉飯 <small>白米、雞肉</small>	鐵路豬排 X1 <small>豬排(油)</small>	★玉米餅 X1 <small>※玉米餅(炸)</small>	香菇花椰 <small>香菇、花椰菜(炒)</small>	有機蔬菜	鮮瓜湯 <small>鮮瓜、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	3	828	244
10	五	白米飯 <small>白米</small>	地瓜燒雞肉 <small>雞肉、地瓜、蔬菜(煮)</small>	京醬肉片 <small>豬肉、蔬菜(炒)</small>	乾煸豆段 <small>※豆干、敏豆(炒)</small>	有機蔬菜	蔬菜排骨湯 <small>蔬菜、小排</small>	6.3	2.5	2	2.8	805	264
13	一	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	糖醋魚 <small>※魚肉、蔬菜(過油-煮)</small>	玉米炒蛋 <small>※蛋、玉米、蔬菜(炒)</small>	彩燴三絲 <small>木耳、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	綠豆麥片 <small>綠豆、※麥片</small>	6.5	2.5	2	3	828	286
14	二	白米飯 <small>白米</small>	鐵板燒豬 <small>豬肉、※油豆腐、蔬菜(煮)</small>	鹽燒雞肉 <small>雞肉、蔬菜(炒)</small>	鮮瓜雙色 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	香菇雞湯 <small>雞肉、香菇、蔬菜</small>	6	2.5	2	2.8	784	277
15	三	第一 有機白米飯 <small>有機白米</small>	★必勝炸豬排 X1 <small>豬排(炸)</small>	聰明菇菇雞 <small>雞肉、鮮菇、蔬菜(炒)</small>	順利豆腐 <small>竹筍、※豆腐、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	芹香好彩頭湯 <small>蘆筍、芹珠</small>	6.5	2.5	2	2.8	819	258
16	四	奶香鮮菇 義大利麵 <small>蔬菜、鮮菇、※奶粉、※麵</small>	義式雞腿 X1 <small>雞腿(油)</small>	肉絲炒花椰 <small>花椰菜、蔬菜、肉絲(炒)</small>	★薯條 X5 <small>※薯條(炸)</small>	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 <small>玉米、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	3	828	243
17	五	海苔 5A++(9 年級) 胚芽飯 <small>白米、※胚芽米、海苔</small>	醬燒豚肉 <small>豬肉、蔬菜(煮)</small>	雞汁粉絲煲 <small>雞絞肉、蔬菜、粉絲(煮)</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	番茄豆腐湯 <small>※豆腐、番茄、蔬菜</small>	6	2.5	2	3	793	276
20	一	芝麻飯 <small>白米、※黑芝麻</small>	★炸無骨雞排 X1 <small>雞排(炸)</small>	奶香洋芋魚 <small>※魚肉、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉(煮)</small>	蔬菜金平燒 <small>牛蒡、紅蘿蔔、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	柴魚豆腐湯 <small>※豆腐、蔬菜、※柴魚</small>	6.3	2.5	2	3	814	281
21	二	白米飯 <small>白米</small>	梅乾豬肉 <small>豬肉、梅乾菜、※鮑輪(煮)</small>	紅絲炒蛋 <small>※蛋、紅蘿蔔、蔬菜(炒)</small>	鍋燒白菜 <small>白菜、蔬菜(煮)</small>	蔬菜	羅宋湯 <small>番茄、蔬菜、絞肉</small>	6.3	2.5	2	2.8	805	266
22	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	安東燉雞 <small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)</small>	鮮魷肉片 <small>豬肉、※魷魚、※豆干片、蔬菜(炒)</small>	芝香拌菜 <small>豆芽菜、蔬菜、※芝麻</small>	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、蔬菜、肉絲</small>	6.5	2.5	2	2.8	819	271
23	四	DIY 肉燥拌麵 <small>※麵條、蔬菜</small>	蜜汁雞排 X1 <small>雞排(油)</small>	肉燥豆干 <small>豬絞肉、※豆干碎丁、蔬菜(炒)</small>	清炒時瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔、排骨</small>	6	2.5	2	3	793	299
24	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	招牌豬腳 <small>豬肉、豬腳、蔬菜(油)</small>	香菇蒸蛋 <small>蛋、香菇(蒸)</small>	彩蔬豆段 <small>敏豆、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	摩摩喳喳 <small>芋頭、地瓜、西谷米、※椰奶</small>	6.3	2.5	2	2.8	805	261
27	一	白米飯 <small>白米</small>	◆紅燒魚 <small>※魚肉、※豆腐、馬鈴薯(煮)</small>	雞肉串 X1 <small>雞肉串(烤)</small>	什錦鮮菇 <small>鮮菇、蔬菜(煮)</small>	蔬菜	玉米小排湯 <small>玉米、小排</small>	6	2.5	2	2.7	779	240
28	二	白米飯 <small>白米</small>	乾燒雞肉 <small>雞肉、地瓜、蔬菜(燒)</small>	★魷魚丸 X2 <small>※魷魚丸(炸)</small>	西式燉菜 <small>花椰菜、洋葱、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	海芽蔬菜湯 <small>海芽菜、蔬菜</small>	6.2	2.5	2	2.8	799	273
29	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	豆干燒肉 <small>豬肉、※豆干、蔬菜(燒)</small>	關東煮 <small>玉米塊、海帶、※甜不辣、蔬菜(煮)</small>	翠炒高麗菜 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	竹筍湯 <small>竹筍、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	2.8	819	292
30	四	古早味炒飯 <small>白米、蔬菜</small>	★脆皮炸雞翅 X1 <small>雞肉(炸)</small>	豬肉豆腐煲 <small>豬肉、※豆腐、蔬菜(煮)</small>	雙色芽菜 <small>豆芽菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	QQ 山粉圓 <small>QQ圓、山粉圓</small>	6.5	2.5	2	3	828	275
31	五	三穀飯 <small>白米、三穀米</small>	鮮蔬燴肉 <small>豬肉、蔬菜(炒)</small>	肉燥滷蛋 X1 <small>絞肉、蛋(油)</small>	香滷白菜 <small>白菜、※蝦米、蔬菜</small>	有機蔬菜	麵線羹 <small>※麵線、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	2.8	819	250

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。

主 菜 種 類		類 別 ( 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 筋 製 品	魚 及 海 肉 鮮	3 次	10 次	生 鮮 食 材	調 理 食 品	加 工 食 品	其 他	油 炸 品	甜 湯
0 次	3 次	10 次	10 次	23 次	0 次	5 次	1 次	7 次	5 次