



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)



114年2月學生營養午餐菜單 興雅國中

日期	週	主食	主菜一	主菜二	副菜一	副菜二	湯品	全日 糖類 總量	全日 蛋白質 總量	蔬菜 /份	油脂 /份	熱量 /大卡	鈣質 /mg
11	二	白米飯 白米	★香酥魚排 X1 ※魚排(炸)	乾燒雞丁 雞肉、蔬菜(燒)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、※豆腐、蔬菜	6	2.5	2	2.8	784	276
12	三	有機白米飯 有機白米	蒜泥白肉 豬肉(煮)	雞肉豆腐 ※豆腐、蔬菜、雞肉絲(炒)	杏鮑菇炒蛋 ※蛋、杏鮑菇、蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	6.5	2.5	2	2.8	819	247
13	四	糙米飯 白米、糙米	和風黑醋炒雞肉 馬鈴薯、雞丁、蔬菜(過油-燒)	洋蔥豬柳 豬柳、洋蔥、蔬菜(炒)	雙色敏豆 敏豆、蔬菜(炒)	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞丁	6.3	2.5	2	3	814	292
14	五	DIY拉麵 ※麵、海帶芽	★日式炸豬排 X1 ※豬排(炸)	玉米雞茸 玉米、雞絞肉(炒)	豆芽筍干 豆芽、筍干(炒)	有機蔬菜	豚骨味噌湯 肉片、蔬菜、※豆皮	6.5	2.5	2	3	828	245
17	一	小米飯 白米、小米	香料燉雞 雞肉、南瓜、蔬菜(燉)	蔬菜炒肉絲 豆芽菜、肉絲、蔬菜(炒)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	蔬菜	歐風蔬菜湯 番茄、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8	819	278
18	二	白米飯 白米	★炸無骨雞排 X1 ※雞排(炸)	香菇肉燥 絞肉、香菇、洋蔥(炒)	滷白菜 白菜、蔬菜、※蝦米(油)	蔬菜	鮮菇洋芋湯 鮮菇、馬鈴薯	6.3	2.5	2	3	814	242
19	三	有機白米飯 有機白米	香滷雞翅 X1 雞翅(滷)	關東煮 蔬菜、※油豆腐、※魚輪(燒)	木耳鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔、木耳(煮)	有機蔬菜	結頭菜雞湯 結頭菜、雞丁	6	2.5	2	2.8	784	263
20	四	招牌雞肉飯 白米、雞肉	蒜香骰子豬 豬肉、蔬菜(燒)	蝦米高麗菜 高麗菜、蔬菜、※蝦米(炒)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、蔬菜(炒)	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 海芽、蔬菜	6.3	2.5	2	3	814	281
21	五	燕麥飯 白米、※燕麥	◆★香酥魚片 X1 ※(生鮮)魚肉(炸)	奶香燉雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉(煮)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(煮)	有機蔬菜	綜合燒仙草 仙草、QQ圓	6.5	2.5	2	2.8	819	293
24	一	義大利麵 ※義大利麵	BBQ雞排 X1 雞排(滷)	義大利肉醬 蔬菜、番茄、玉米、絞肉(煮)	★炸薯條 X5 ※薯條(炸)	蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯、洋蔥	6.5	2.5	2	3	828	241
25	二	白米飯 白米	蜜汁豬排 X1 豬排(滷)	鮮瓜燴雞 鮮菇、鮮瓜、蔬菜、雞肉(燴)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	蔬菜	鮮蔬小排湯 小排、蔬菜	6	2.5	2	2.9	788	243
26	三	有機白米飯 有機白米	★炸雞柳條 X2 雞柳(炸)	醃入味豬肉 肉片、※油豆腐、蔬菜(滷)	三色豆芽 豆芽菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	香菇雞湯 雞丁、香菇、蔬菜	6	2.5	2	2.9	788	288
27	四	糙米飯 白米、糙米	蔥爆豬柳 豬肉、洋蔥、蔬菜(炒)	海鮮豆腐煲 ※豆腐、※魚肉、素蠔絲、南瓜(煮)	蒸蛋 ※蛋、蔬菜(蒸)	有機蔬菜	地瓜西米露 地瓜、西谷米	6.5	2.5	2	2.8	819	265

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◆表示獎勵金生鮮魚。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”，請各位同學吃的时候小心!!
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。

主菜種類		主菜食材特性分析(次/月)				副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)		
豆類及豆製品	魚及海鮮	肉類	豬	肉類	雞	肉類	生鮮食材	調理食品	加工食品	其他
0次	2次	5次	6次	3次	0次	2次	1次	6次	3次	

DIY拉麵



請各位同學先將主食的拉麵中放入碗中
加少許海帶芽、豆芽、玉米、筍子等配料，
再將味噌湯加入拉麵中，
即可完成一碗美味的DIY拉麵~

