



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 3 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	全穀類/每份	豆蛋肉類/每份	蔬菜類/每份	油脂類/每份	水果/每天	鈣質/每罐
3	一	燕麥飯 白米、燕麥	咖哩雞肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	鮮炒肉片 肉片、滷豆包、蔬菜(炒)	鮑菇炒蛋 滷蛋、杏鮑菇、蔬菜(炒)	蔬菜	芹香蔬菜湯 芹菜、蔬菜	6.3	2.5	2	2.7	800	279
4	二	白米飯 白米	泰式打拋豬 蕃茄、蔬菜、豬肉(炒)	★香雞堡 X1 ※香雞堡(炸)	什錦翠瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞丁	6	2.5	2	2.9	788	241
5	三	有機白米飯 白米	蜜汁雞排 X1 雞排(油)	醬燒肉片 豬肉、蔬菜(煮)	蒜香高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	和風味噌湯 ※豆腐、蔬菜	6	2.5	2	2.7	779	242
6	四	義大利麵 ※麵	香滷豬排 X1 豬排(油)	鮮菇白醬雞 雞絞肉、鮮菇、洋葱、※奶粉(煮)	★薯條 X5 ※薯條(炸)	有機蔬菜	羅宋湯 蕃茄、蔬菜、絞肉	6.5	2.5	2	2.9	823	252
7	五	糙米飯 糙米、白米	醋溜小排 小排、肉丁、蔬菜(炒)	鐵板燒雞 雞肉、蔬菜(炒)	敏豆干片 敏豆、※豆干片(炒)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片	6.5	2.5	2	2.7	814	301
10	一	芝麻香飯 白米、※芝麻	★鹽酥雞 X4 雞肉(炸)	肉香芽菜 豆芽菜、蔬菜、肉絲(炒)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、※毛豆(炒)	蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、※豆腐	6.3	2.5	2	2.9	809	276
11	二	白米飯 白米	招牌焢肉 豬肉、筍絲、蔬菜(炒)	玉筍炒雞 雞肉、玉米筍、蔬菜(炒)	香滷白菜 白菜、蔬菜(滷)	蔬菜	燒仙草 仙草、綜合圓	6.5	2.5	2	2.7	814	240
12	三	有機白米飯 白米	歐風烤雞翅 X1 雞翅(油烤)	沙茶魚 ※魚肉、※豆腐、蔥(燒)	金茸鮮瓜 金針菇、鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	馬鈴薯排骨湯 馬鈴薯、小排	6.3	2.5	2	2.7	800	255
13	四	嘉義雞絲飯 雞肉絲、白米	古早味豬排 X1 ※豬排(油)	綜合滷味 海帶、※油豆腐、蘿蔔(滷)	蒸蛋 ※蛋、蔬菜(蒸)	有機蔬菜	珍菇蔬菜湯 金針菇、蔬菜	6.5	2.5	2	2.9	823	268
14	五	糙米飯 糙米、白米	麻油風味雞 雞肉、地瓜、薑、※麻油(炒)	肉絲小炒 肉絲、洋葱、蔬菜(炒)	蒜香花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、竹筍、木耳	6.5	2.5	2	2.7	814	246
17	一	麥片飯 白米、※麥片	★炸無骨雞排 X1 雞肉(炸)	茄汁燒豬 豬肉、蔬菜(燒)	鮮蔬粉絲煲 蔬菜、冬粉(炒)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、※豆腐	6.3	2.5	2	2.9	809	266
18	二	白米飯 白米	咖哩豬 馬鈴薯、洋葱、豬肉、蔬菜(炒)	冬瓜海帶豬 冬瓜、海帶、豬肉(炒)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蔬菜、※蛋(炒)	蔬菜	山藥雞湯 山藥、馬鈴薯、雞丁	6.3	2.5	2	2.7	800	257
19	三	有機白米飯 白米	韓式年糕雞 雞丁、年糕、蔬菜(炒)	泡菜豬肉 白菜、蔬菜、豬肉(炒)	韓式拌菜 豆芽、海帶芽、蔬菜、※芝麻(拌)	有機蔬菜	鮮蔬小排湯 蔬菜、小排	6.3	2.5	2	2.7	800	281
20	四	糙米飯 糙米、白米	◆紐澳良魚丁 ※魚肉、※豆腐、蔬菜(炒)	乾燒雞肉 雞丁、※毛豆、馬鈴薯(燒)	豆酥甘藍 高麗菜、蔬菜、※豆酥(炒)	有機蔬菜	黑糖地瓜圓 地瓜、地瓜圓	6.5	2.5	2	2.7	814	253
21	五	日式 D.I.Y. 味噌拉麵 ※麵條、海芽、豆芽	★卡拉雞柳 X2 ※雞柳(炸)	玉米肉末 玉米、絞肉(乾炒)	關東煮 蔬菜、※甜不辣、※油豆腐(滷)	有機蔬菜	柴魚味噌湯 ※柴魚、蔬菜、馬鈴薯	6.5	2.5	2	2.9	823	292
24	一	燕麥飯 白米、燕麥	蒜泥白肉 豬肉、蒜、薑(煮)	酸甜醬燒雞 雞肉、馬鈴薯、洋葱(燒)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	蔬菜	芋香西米露 西谷米、芋頭	6.5	2.5	2	2.7	814	249
25	二	白米飯 白米	香滷翅腿 X2 翅腿(滷)	西式燉肉 豬肉、蔬菜、南瓜(煮)	鮮瓜針菇 鮮瓜、金針菇、蔬菜(炒)	蔬菜	玉米結頭菜湯 玉米、結頭菜	6.3	2.5	2	2.7	800	240
26	三	有機白米飯 白米	三杯雞 雞肉、米血、蔬菜(炒)	肉絲炒高麗菜 肉絲、高麗菜、蔬菜(炒)	蒸蛋 ※蛋、蔬菜(蒸)	有機蔬菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、小排	6.3	2.5	2	2.7	800	251
27	四	DIY 炸醬麵 ※麵條、蔬菜	★韓式糖醋肉 豬肉、蔬菜(過油-燴)	魚輪卷 X1 ※虱目魚輪卷(煮)	第一炸醬 絞肉、洋葱、※豆干(炒)	有機蔬菜	薑絲海帶湯 海帶、薑絲	6.5	2.5	2	2.9	823	293
28	五	芝麻香飯 白米、※芝麻	黑椒雞肉 雞肉、豆芽、蔬菜(炒)	乾煸豆段 敏豆、絞肉(過油-炒)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	有機蔬菜	鮮菇蔬菜湯 鮮菇、蔬菜	6	2.5	2	2.7	779	255
31	一	糙米飯 糙米、白米	匈牙利燉豬 豬肉、馬鈴薯、洋葱、※毛豆(炒)	鮮菇雞柳 雞柳條、鮮菇、蔬菜(炒)	豆皮白菜 白菜、※豆皮、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮瓜雞湯 雞丁、鮮瓜	6.3	2.5	2	2.7	800	269

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!! ◆表示 3 章 1Q 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	副菜	湯品	其他
豆類、魚類、肉類、海鮮、豬肉、雞肉、牛肉	生鮮食材、調理食品	魚類、肉類、其他	油、炸品、甜品
0次	0次	3次	2次
1次	2次	7次	4次

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~

