



# 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5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/穀類/份	豆類/份	蛋類/份	蔬菜/份	油類/份	熱量/大卡	鈣質/㎎
1	四	白米飯 白米	三杯雞 雞肉、米血、九層塔(炒)	肉絲炒菇 香菇、金針菇、豬肉(炒)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	有機蔬菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、排骨	6.5	2.5	2	2.7	814	287	
2	五	糙米飯 白米、糙米	蔥爆豬柳 豬柳、※豆干、蔬菜(炒)	玉米雞茸 玉米、雞絞肉(炒)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜、冬粉(煮)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	6.5	2.5	2	2.7	814	301	
5	一	麥片飯 白米、※麥片	★鹽酥魚丁 X3 ※魚丁(炸)	茄汁豬肉 豬肉、番茄、蔬菜(炒)	鮮菇燉煮 鮮菇、蘿蔔、蔬菜(煮)	蔬菜	九份芋圓 芋圓、地瓜圓	6.5	2.5	2	3	828	291	
6	二	白米飯 白米	日式照燒雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	豚香筑前煮 竹筍、香菇、敏豆、玉米筍、肉絲(煮)	五香滷蛋 X1 ※蛋(油)	蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜、味噌	6.3	2.5	2	2.8	805	255	
7	三	有機白米飯 有機白米	油腐燒豬肉 豬肉、※油豆腐、蔬菜(炒)	雙色雞柳 雞肉、蔬菜(炒)	白菜滷 白菜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、豬肉	6	2.5	2	2.8	785	263	
8	四	義大利麵 ※麵	鐵路豬排 X1 ※豬排(油)	奶香鮮菇雞 鮮菇、※奶粉、蔬菜、雞絞肉(煮)	★薯條 X5 ※薯條(炸)	有機蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜	6.5	2.5	2	3	828	245	
9	五	小米飯 白米、小米	地瓜燒雞肉 雞肉、地瓜、蔬菜(煮)	京醬肉片 豬肉、蔬菜(炒)	豆干高麗 ※豆干、高麗菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜、小排	6.3	2.5	2	2.8	805	279	
12	一	糙米飯 白米、糙米	糖醋魚 ※魚肉、蔬菜(過油-煮)	鮮瓜豬肉 鮮瓜、蔬菜、豬肉(炒)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、※毛豆(炒)	蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、蔬菜、肉絲	6.3	2.5	2	3	814	251	
13	二	白米飯 白米	奶香咖哩豬肉 豬肉、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、※椰奶(煮)	鹽燒雞肉 雞肉、蔬菜(炒)	彩燴三絲 海帶絲、※豆干絲、蔬菜(炒)	蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片	6.5	2.5	2	2.8	819	273	
14	三	有機白米飯 有機白米	★必勝炸豬排 X1 ※豬排(炸)	蔥燒菇菇雞 雞肉、香菇、鮮瓜、青蔥(炒)	筍香豆腐 竹筍、※豆腐、蔬菜(煮)	有機蔬菜	好彩頭雞湯 蘿蔔、蔬菜、雞丁	6	2.5	2	3	795	267	
15	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	鐵板燒豬 豬肉、※油豆腐、蔬菜(煮)	★香酥玉米餅 X2 ※玉米餅(炸)	鮑菇炒蛋 ※蛋、杏鮑菇、蔬菜(炒)	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	6.3	2.5	2	3	814	277	
16	五	海苔 5A++(9年級) 白米飯 白米、海苔	第一棒棒腿 X1 棒棒腿(油)	好彩頭醬燒豚肉 豬肉、蘿蔔、蔬菜(煮)	勤學粉絲煲 芹菜、蔬菜、冬粉(煮)	有機蔬菜	聰明豆腐湯 ※豆腐、番茄、蔥	6.5	2.5	2	2.8	819	265	
19	一	芝麻飯 白米、※黑芝麻	◆奶香洋芋魚 ※魚肉、馬鈴薯、洋蔥、※毛豆、※奶粉(煮)	★炸無骨雞排 X1 ※雞排(炸)	蔬菜金平燒 蓮藕、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜、絞肉	6.3	2.5	2	3	814	280	
20	二	白米飯 白米	梅乾豬肉 豬肉、梅乾菜、※麵輪(煮)	鍋燒白菜雞 ※豆皮、白菜、蔬菜、雞肉(煮)	紅絲炒蛋 ※蛋、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	蔬菜	香菇雞湯 雞肉、香菇、蔬菜	6	2.5	2	2.8	785	270	
21	三	有機白米飯 有機白米	和風咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	鮮魷肉片 豬肉、※魷魚、※豆干片、蔬菜(炒)	芝香拌菜 豆芽菜、蔬菜、※芝麻	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 ※豆腐、蔬菜、※柴魚	6.3	2.5	2	2.8	805	285	
22	四	DIY 肉燥拌麵 ※麵條、蔬菜	★脆皮炸雞翅 X1 ※雞翅(炸)	肉燥豆干 豬絞肉、※豆干碎丁、洋蔥(炒)	馬鈴薯烘蛋 ※蛋、馬鈴薯、※起司(烤)	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	6.5	2.5	2	3	828	292	
23	五	糙米飯 白米、糙米	招牌豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜(滷)	烤花枝捲 X1 ※花枝捲(烤)	肉香豆段 敏豆、絞肉(炒)	有機蔬菜	地瓜西米露 地瓜、西谷米、※椰奶	6.5	2.5	2	2.8	819	266	
26	一	義大利麵 ※麵	蜜汁雞排 X1 雞排(油)	番茄田園肉醬 番茄、洋蔥、玉米粒、絞肉(煮)	★炸地瓜薯條 X5 ※地瓜薯條(炸)	蔬菜	冬瓜糖 QQ 圓 冬瓜糖、QQ 圓	6.5	2.5	2	3	828	240	
27	二	白米飯 白米	乾燒雞肉 雞肉、地瓜、蔬菜(燒)	肉絲炒高麗菜 肉絲、高麗菜、蔬菜(炒)	菜脯蛋 ※蛋、蘿蔔、菜脯(炒)	蔬菜	海芽蔬菜湯 海帶芽、蔬菜	6.2	2.5	2	2.8	800	242	
28	三	有機白米飯 有機白米	豆干燒肉 豬肉、※豆干、蔬菜(燒)	雞肉串 X1 雞肉串(烤)	香滷白菜 白菜、※蝦米、蔬菜(滷)	有機蔬菜	麵線羹 ※麵線、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8	819	281	
29	四	糙米飯 白米、糙米	★酥炸魚 X1 ※魚肉(炸)	關東煮 海帶、※甜不辣、蔬菜(煮)	什錦鮮菇 鮮菇、※豆皮、蔬菜(煮)	有機蔬菜	玉米小排湯 玉米、小排	6.2	2.5	2	3	817	263	

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。

主菜種類	副菜種類	其他分析
豆類及製品 0次	魚類 3次	海鮮 9次
肉類 9次	豬肉 9次	雞肉 9次
生鮮食材 21次	調理食品 0次	加工食品 2次
魚類 2次	肉類 3次	其他 8次
油類 8次	油炸品 4次	甜品 4次