



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 10 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 供應 份	豆 腐 份	蔬 菜 份	油 脂 份	熱 量 大 卡	鈣 質 mg
1	三	有機白米飯 有機白米	★脆皮雞柳條 X2 雞柳條(炸)	綜合滷味 ※黑輪、蘿蔔、香菇(滷)	金莎豆腐煲 ※豆腐、洋蔥、※毛豆、紅蘿蔔(煮)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	6	2.5	2	2.9	788	313
2	四	芝麻飯 白米、※芝麻	黑胡椒肉片 肉片、豆芽菜、蔬菜(炒)	鮮瓜炒蛋 ※蛋、鮮瓜(炒)	雞肉粉絲 粉絲、雞絞肉、蔬菜(炒)	有機蔬菜	黑糖地瓜圓 黑糖、地瓜、地瓜圓	6.5	2.5	2	2.9	823	277
3	五	義式肉醬 義大利麵 ※麵、絞肉、玉米、蕃茄	迷迭香雞排 X1 雞排(滷)	★香酥魚 X2 ※魚條(炸)	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	南瓜洋芋湯 南瓜、馬鈴薯	6.5	2.5	2	3	828	245
6	一	中 秋 節 快 樂											
7	二	紅藜飯 白米、紅藜	咖哩豬肉 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(燒)	★麥香雞堡排 X1 ※雞堡(炸)	白菜滷 白菜、蔬菜、※蝦皮、※豆皮(炒)	蔬菜	冬瓜糖西米露 西谷米、冬瓜糖	6.5	2.5	2	2.9	823	262
8	三	有機白米飯 有機白米	紅燒魚 ※魚肉、※豆腐、蔬菜(燒)	肉燥滷蛋 X1 絞肉、洋蔥、※蛋(滷)	雞絲高麗 雞肉絲、木耳、高麗菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜、雞丁	6	2.5	2	2.8	784	272
9	四	白米飯 白米	和風豬排 X1 ※豬排(滷)	玉米雞肉 玉米、雞肉、※毛豆(炒)	柴魚大根燒 香菇、蘿蔔、※柴魚(炒)	有機蔬菜	豚骨味噌湯 豬肉、馬鈴薯、洋蔥	6.2	2.5	2	2.9	802	247
10	五	雙 十 節 快 樂											
13	一	芝麻飯 白米、※芝麻	糖醋排骨 豬肉、蔬菜(煮)	★脆皮無骨雞排 X1 雞排(炸)	鮮蔬炒菇 鮮菇、蔬菜(燴)	蔬菜	仙草 QQ 圓 仙草、QQ 圓	6.5	2.5	2	2.9	823	293
14	二	白米飯 白米	牛肝菌風味 奶香燒雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉(炒)	蒸 蛋 ※蛋(蒸)	蔬菜豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(煮)	蔬菜	鮮蔬小排湯 蔬菜、小排	6	2.5	2	2.8	784	302
15	三	有機白米飯 有機白米	乾燒豬排 X1 豬排(燒)	鮑菇炒雞 雞丁、杏鮑菇、蔬菜(炒)	炒白菜 白菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、※豆腐	6	2.5	2	2.8	784	281
16	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	◆★鹽酥魚 X3 ※魚肉(炸)	甜蔥燒肉 洋蔥、豬肉、蔬菜(炒)	香拌芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹菜、蘿蔔	6	2.8	2	2.9	811	234
17	五	燕麥飯 白米、※燕麥	地瓜燒雞 雞肉、地瓜、※毛豆(煮)	紅蘿蔔炒蛋 ※蛋、紅蘿蔔(炒)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、蔬菜	6.5	2.5	2	3	828	275
20	一	奶香鮮蔬 義大利麵 ※麵、洋蔥、玉米、蔬菜、※奶粉	五香雞排 X1 雞排(滷)	肉絲花椰菜 肉絲、花椰菜、香菇(炒)	★搖搖薯球 X5 ※薯球(炸)	蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	6.5	2.5	2	3	828	242
21	二	白米飯 白米	瓜仔肉醬 絞肉、蔬菜、※豆干(煮)	翅小腿 X2 翅小腿(滷)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(煮)	蔬菜	蔬菜丸子湯 ※素脆丸、蔬菜	6	2.5	2	2.8	784	303
22	三	有機白米飯 有機白米	三杯雞 雞肉、米血、蔬菜(煮)	蒜香海帶肉絲 海帶、肉絲、蒜(炒)	菇菇炒蛋 ※蛋、鮮菇※豆腐(炒)	有機蔬菜	洋芋小排湯 馬鈴薯、小排	6.3	2.5	2	2.8	805	251
23	四	糙米飯 白米、糙米	BBQ 燒肉 肉片、蔬菜(燒)	韓式年糕雞 蔬菜、年糕、雞肉(炒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片	6.5	2.5	2	2.9	823	295
24	五	光 復 節 快 樂											
27	一	麥片飯 白米、※麥片	和風燒肉 豬肉、蔬菜(炒)	田園雞茸炒蛋 玉米、雞絞肉、蔬菜、※蛋(炒)	金菇扁蒲 金針菇、扁蒲、蔬菜(炒)	蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、洋蔥、※柴魚	6.2	2.5	2	2.8	798	234
28	二	日式 鮮菇炊飯 白米、鮮菇、蔬菜	蠔油雞翅 X1 雞翅(滷)	客家小炒 ※豆干、肉絲、蔬菜(炒)	豆薯雙色 豆薯、蔬菜(炒)	蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8	819	275
29	三	有機白米飯 有機白米	照燒薄肉片 豬肉、洋蔥、蔬菜、※柴魚(炒)	★麥克雞塊 X3 ※麥克雞塊(炸)	黑胡椒芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	元氣雞湯 雞肉、蔬菜	6	2.5	2	2.8	784	261
30	四	芝麻飯 白米、※芝麻	卡菲醬燒魚 ※魚丁、馬鈴薯、蔬菜(煮)	鮮菇肉片 鮮菇、肉片、蔬菜(炒)	蔬菜冬粉 蔬菜、冬粉(炒)	有機蔬菜	海芽蔬菜湯 海帶芽、蔬菜	6.3	2.5	2	2.9	809	264
31	五	糙米飯 白米、糙米	★椒 麻 雞 雞肉、蔬菜(過油-煮)	關東佃煮 蘿蔔、玉米段、※甜不辣(煮)	鮮瓜燒蔬菜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	榨菜三絲湯 榨菜、蔬菜	6.1	2.5	2	2.9	795	275

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，不適過過敏體質食用，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	菜 種	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	魚 類	肉 類	豬 肉	雞 肉	生 鮮	食 材	調 理	食 品	加 工	食 品	其 他	油 炸	品 類	湯
0次	3次	3次	9次	8次	20次	0次	3次	3次	8次	4次					