



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)



115年4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	全蛋 個/份	蛋黃 個/份	蔬菜 份	油 份	熱量 大卡
1	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	★炸雞翅 X1 <small>※雞翅(炸)</small>	鮮菇什錦燒豬 <small>鮮菇、豬肉、蔬菜、※油豆腐(炒)</small>	番茄炒蛋 <small>※蛋、番茄(炒)</small>	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 <small>※洋薏仁、冬瓜</small>	6.5	2.5	2	3	828
2	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	綠咖哩豬 <small>豬肉、洋葱、蔬菜(煮)</small>	乾燒雞丁 <small>雞丁、馬鈴薯、※毛豆(燒)</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>※豆腐、海帶芽</small>	6.3	2.5	2	2.8	805
清 明 連 假												
7	二	白米飯 <small>白米</small>	打拋豬肉 <small>絞肉、番茄、蔬菜(炒)</small>	脆皮蝦捲 X1 <small>※蝦捲(烤)</small>	和風鮮蔬煮 <small>蔬菜、香菇、素蠔絲(燒)</small>	蔬菜	山藥豆皮湯 <small>山藥、馬鈴薯、※豆皮</small>	6.3	2.5	2	2.8	805
8	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	★酥炸豬排 X1 <small>※豬排(炸)</small>	蒲燒魚丁 <small>※魚丁、洋葱、※豆腐(燒)</small>	什錦鮮瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 <small>蘿蔔、蔬菜、雞丁</small>	6	2.5	2	3	793
9	四	義大利麵 <small>※螺旋麵</small>	蜜汁雞排 X1 <small>雞排(油)</small>	西西里肉醬 <small>蔬菜、絞肉、玉米(煮)</small>	★薯球 X4 <small>※薯球(炸)</small>	有機蔬菜	南瓜湯 <small>南瓜、馬鈴薯、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	3	828
10	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	鮑菇燒雞 <small>雞肉、杏鮑菇、蔬菜(炒)</small>	豚香白菜 <small>白菜、※豆皮、蔬菜、豬肉片(炒)</small>	菜圃炒蛋 <small>※蛋、菜圃、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	椰奶西米露 <small>綠豆、西米露、※椰奶</small>	6.5	2.5	2	2.8	820
13	一	小米飯 <small>白米、小米</small>	壽喜燒豬 <small>豬肉、蔬菜、鮮菇(炒)</small>	★香酥無骨雞排 X1 <small>※雞排(炸)</small>	鮮瓜雙色 <small>鮮瓜、紅蘿蔔(炒)</small>	蔬菜	蔬菜排骨湯 <small>蘿蔔、小排</small>	6	2.5	2	3	793
14	二	白米飯 <small>白米</small>	烤肉醬炒雞 <small>雞丁、蔬菜(炒)</small>	豬肉炒高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔、豬肉片(炒)</small>	玉米炒蛋 <small>※蛋、玉米、※毛豆(炒)</small>	蔬菜	海芽豆腐湯 <small>海帶芽、薑絲、※豆腐</small>	6.3	2.5	2	3	814
15	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	咖哩雞 <small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)</small>	客家小炒 <small>肉絲、※豆干、芹菜、※乾魷魚(炒)</small>	黑胡椒豆芽 <small>豆芽菜、木耳、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	冬瓜糖包心圓 <small>冬瓜糖、包心圓</small>	6.5	2.5	2	2.9	823
16	四	嘉義雞肉飯 <small>白米、雞肉</small>	◆★香酥魚 X3 <small>(生鮮) ※魚肉(炸)</small>	肉香津白 <small>豬肉、大白菜、紅蘿蔔(炒)</small>	綜合滷味 <small>海帶、※豆干丁、杏鮑菇(滷)</small>	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 <small>番茄、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	3	828
17	五	麥片飯 <small>白米、※麥片</small>	三杯雞 <small>雞肉、米血、九層塔(炒)</small>	生炒魷魚圈 <small>※魷魚、蔬菜、※豆腐(炒)</small>	馬鈴薯炒蛋 <small>※蛋、馬鈴薯(炒)</small>	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 <small>鮮瓜、雞丁</small>	6.3	2.5	2	3	814
20	一	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	骰子豬肉 <small>豬肉、※油豆腐、蔬菜(燒)</small>	匈牙利燒雞 <small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)</small>	蔬菜粉絲 <small>蔬菜、冬粉(炒)</small>	蔬菜	鮮菇蔬菜湯 <small>鮮菇、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	2.9	823
21	二	白米飯 <small>白米</small>	★卡啦雞柳 X2 <small>※雞柳條(炸)</small>	鐵板豬肉 <small>豬肉、蔬菜(炒)</small>	豆皮白菜 <small>白菜、※豆皮、金針(炒)</small>	蔬菜	綠豆麥片 <small>綠豆、※麥片</small>	6.5	2.5	2	2.8	819
22	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	古早味豬腳 <small>豬肉、豬腳、蔬菜(燒)</small>	番茄雞汁豆腐 <small>※豆腐、番茄、蔬菜、雞絞肉(煮)</small>	蒸蛋 <small>※蛋(蒸)</small>	有機蔬菜	蔬菜雞湯 <small>蔬菜、雞丁</small>	6.3	2.5	2	3	814
23	四	義大利麵 <small>※螺旋麵</small>	嫩汁豬排 X1 <small>豬排(油)</small>	白醬鮮蔬雞 <small>蔬菜、鮮菇、雞絞肉、※奶粉(煮)</small>	★地瓜薯條 X4 <small>※地瓜薯條(炸)</small>	有機蔬菜	歐風羅宋湯 <small>番茄、絞肉、蔬菜、洋葱</small>	6.5	2.5	2	3	828
24	五	燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small>	紐澳良魚丁 <small>※魚肉、※豆腐、蔬菜(燒)</small>	香滷翅腿 X2 <small>雞翅(滷)</small>	珍菇敏豆 <small>鮮菇、敏豆(炒)</small>	有機蔬菜	玉米排骨湯 <small>玉米、蔬菜、排骨</small>	6.3	2.5	2	2.8	805
27	一	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	★泰式風味雞 <small>雞肉、洋葱、香菜(過油-炒)</small>	豆干滷肉 <small>※豆干、豬肉、蔬菜(滷)</small>	小黃瓜炒蛋 <small>※蛋、小黃瓜(炒)</small>	蔬菜	QQ燒仙草 <small>燒仙草、QQ圓</small>	6.5	2.5	2	3	828
28	二	白米飯 <small>白米</small>	咖哩豬 <small>豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔(煮)</small>	★麥香雞堡排 X1 <small>※麥香雞堡排(炸)</small>	清炒時瓜 <small>鮮瓜、木耳、金針菇(炒)</small>	蔬菜	和風味噌湯 <small>※豆腐、蔬菜</small>	6.3	2.5	2	3	815
29	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	糖醋魚 <small>※魚丁、蔬菜(過油-燒)</small>	和風雞肉 <small>雞肉、鮮菇、蔬菜、※毛豆(炒)</small>	香拌芽菜 <small>豆芽菜、木耳、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	大滷湯 <small>※豆腐、木耳、筍筍、紅蘿蔔</small>	6	2.5	2	2.9	789
30	四	DIY肉燥麵 <small>※麵條、蔬菜</small>	香滷雞腿 X1 <small>雞腿(滷)</small>	第一肉燥 <small>絞肉、洋葱、※豆干(煮)</small>	滷蛋 X1 <small>※蛋(滷)</small>	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>蘿蔔、芹菜</small>	6	3	1.5	3	805

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IQ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 0次	魚類 0次	筋皮製品 0次	海產 3次
肉類 8次	豬 8次	雞 9次	肉 9次
生鮮食材 20次	調理食品 0次	加工食品 2次	其他 2次
油 9次	炸品 4次	甜品 4次	湯 4次