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)

豬肉 產地臺灣

115 年 6 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		全穀雜糧類/份	豆魚蛋肉類/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡
1	一	【高鈣餐】芝麻麥片飯 白米、※麥片、※黑芝麻	奶香咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、※毛豆、※奶粉(煮)	★香酥魚塊 X2 ※魚肉(炸)	豆干高麗 高麗菜、紅蘿蔔、※豆干(炒)	蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓、冬瓜糖		6.5	2.5	2	3	828
2	二	白米飯 白米	鮑菇三杯雞 雞丁、杏鮑菇、九層塔(炒)	肉燥粉絲 粉絲、蔬菜、絞肉(炒)	紅絲炒蛋 ※蛋、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、肉片		6.5	2.5	2	3	828
3	三	【高鈣餐】有機白米飯 有機白米	★招牌炸雞 X3 ※雞丁(炸)	春川炒豬肉 白菜、年糕、豬肉(炒)	韓風拌菜 ※豆干絲、豆芽、※芝麻、海帶芽(炒)	有機蔬菜	小魚味噌湯 洋蔥、※豆腐、※小魚干		6.3	2.5	2	3	814
4	四	小米飯 白米、小米	和風照燒豬肉 豬肉、蔬菜(煮)	田園雞茸 玉米、雞絞肉、※毛豆、香菇(炒)	鮮瓜雙色 鮮瓜、紅蘿蔔(煮)	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇、蘿蔔、雞丁		6.3	2.5	2	3	814
5	五	DIY 瓜仔拌麵 ※麵條、蔬菜	**五香翅腿 X2** 翅腿(滷)	瓜仔肉 絞肉、※豆干、脆瓜(煮)	滷白菜 白菜、木耳、※豆皮(滷)	有機蔬菜	鮮菇筍湯 鮮菇、竹筍		6.3	2.5	2	2.9	809
8	一	紅藜飯 白米、※紅藜	蒜泥白肉 肉片、蒜、薑(煮)	雞汁豆腐煲 ※豆腐、木耳、金針、雞絞肉(炒)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜		6.3	2.5	2	2.9	809
9	二	白米飯 白米	泰式打拋豬 蕃茄、洋蔥、豬肉(炒)	★香雞堡排 X1 ※香雞堡排(炸)	翠炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯、洋蔥		6.3	2.5	2	3	814
10	三	有機白米飯 有機白米	栗子香菇燉雞 雞丁、香菇、栗子、馬鈴薯(煮)	黑胡椒炒肉絲 肉絲、蔬菜(煮)	蘿蔔什錦 蘿蔔、紅蘿蔔、木耳(煮)	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、※豆腐	豆漿	6.3	2.5	2	2.9	809
11	四	嘉義雞肉飯 雞肉絲、白米	**嫩汁豬排 X1** ※豬排(滷)	海帶滷蛋 X1 ※蛋、海帶(滷)	鍋燒白菜 ※豆皮、白菜、紅蘿蔔(煮)	有機蔬菜	海芽蔬菜湯 海帶芽、蔬菜		6	2.5	2	3	793
12	五	糙米飯 糙米、白米	卡菲醬燒雞 雞丁、馬鈴薯、洋蔥、蔬菜(炒)	油腐燉肉 豬肉、※油豆腐、蔬菜(煮)	炒鮮筍 竹筍、蔬菜(炒)	有機蔬菜	黑糖地瓜圓 黑糖、地瓜、地瓜圓		6.5	2.5	2	3	828
15	一	義大利麵 ※螺旋麵	**香滷雞翅 X1** 雞翅(滷)	白醬鮮菇雞 雞絞肉、鮮菇、蔬菜、※奶粉(煮)	玉筍花椰 玉米筍、花椰菜(煮)	蔬菜	番茄鮮蔬湯 番茄、蔬菜		6.5	2.5	2	3	828
16	二	白米飯 白米	◆沙鍋風鮮魚煲 (生鮮)※魚丁、馬鈴薯、蔬菜(煮)	**★炸無骨雞排 X1** ※雞排(炸)	芽菜三絲 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片		6.5	2.5	2	2.8	819
17	三	有機白米飯 有機白米	咖哩雞肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	白菜肉片 白菜、蔬菜、肉片(炒)	鮑菇炒蛋 ※蛋、杏鮑菇、※毛豆(炒)	有機蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜、排骨		6.3	2.5	2	2.9	809
18	四	燕麥飯 白米、※燕麥	蜜汁燒豬 豬肉、地瓜、※毛豆(燒)	★炸豬柳 X3 ※豬柳(炸)	清炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜 (炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜		6.5	2.5	2	3	828
端		午		節	快		樂						
22	一	糙米飯 糙米、白米	**糖醋魚排 X1** ※魚肉、洋蔥(過油-煮)	雙色雞絲 雞肉絲、※豆包絲、蔬菜 (炒)	皮皮玉米 玉米、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	鮮瓜蔬菜湯 鮮瓜、蔬菜		6.5	2.5	2	3	828
23	二	白米飯 白米	日式壽喜燒肉 豬肉、蔬菜、※豆皮(煮)	雞絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔、雞肉絲(炒)	南瓜炒蛋 ※蛋、南瓜、※毛豆(炒)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 ※豆腐、蔬菜		6.3	2.5	2	2.9	809
24	三	有機白米飯 有機白米	★鹽酥雞 X3 ※雞丁(炸)	沙茶豬肉 白菜、豬肉、蔬菜 (炒)	玉筍豆段 玉米筍、敏豆(炒)	有機蔬菜	竹筍小排湯 竹筍、小排		6	2.5	2	3	793
25	四	義大利麵 ※螺旋麵	**迷迭香雞排 X1** 雞排(滷烤)	番茄肉醬 番茄、蔬菜、絞肉(煮)	★地瓜薯條 X4 ※薯條(炸)	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米、蔬菜、※蛋		6.5	2.5	2	3	828
26	五	小米飯 白米、小米	蔥爆豬柳 豬柳、※豆干、蔬菜(炒)	魷魚丸 X2 ※魷魚丸(烤)	鮮瓜粉絲 鮮瓜、蔬菜、冬粉(煮)	有機蔬菜	摩摩喳喳 西谷米、※椰奶、地瓜、芋頭		6.5	2.5	2	2.8	819
29	一	糙米飯 糙米、白米	古早味豬腳 肉丁、豬腳、竹筍(煮)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米(炒)	脆炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	柴魚豆腐湯 ※豆腐、蔬菜、※柴魚		6.3	2.5	2	2.8	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”，請各位同學吃的時候小心!!◆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（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、麵筋製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品 魚肉類	其他	油炸品	甜湯
0次	2次	9次	9次	20次	0次	4次	2次	7次	4次