第一餐盒
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)

您寶貴意見是我們向上的動力
第一餐盒官方 LINE
請搜尋@btv8645a

豬肉 產地臺灣

112 年 3 月 學 生 營 養 午 餐 菜 單

誠正國中

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品		全穀根莖類/份	豆蛋魚肉/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡	鈣質/毫克
1	三	有機白米飯 白米	咖哩雞肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	★酥炸魚 X2 ※魚肉(炸)	木須高麗 木耳、高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇、蘿蔔、雞丁	水果	6.5	2.5	2	2.5	805	242
2	四	糙米飯 糙米、白米	和風燒雞 雞肉、蔬菜(炒)	蕃茄炒蛋 ※蛋、蕃茄(炒)	鮮蔬豆干 木耳、蔬菜、※豆干(炒)	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆、※麥片		6.5	2.5	2	2.5	805	301
3	五	番茄肉醬 義大利麵 ※麵、番茄、蔬菜、絞肉	歐風胡椒豬 豬肉、蔬菜(燒)	地瓜薯條 X5 地瓜薯條(烤)	紅絲花椰 紅蘿蔔、花椰菜(炒)	有機蔬菜	南瓜濃湯 洋蔥、南瓜、馬鈴薯	水果	6.5	2.5	2	2.5	805	248
6	一	芝麻香飯 白米、※芝麻	★鹽酥雞 X3 雞肉(炸)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蔬菜、※蛋(炒)	肉香芽菜 豆芽菜、蔬菜、肉絲(炒)	蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、※豆腐		6	2.5	2	2.5	770	255
7	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)	蔬菜粉絲煲 蔬菜、冬粉(炒)	蔬菜	冬瓜糖山粉圓 冬瓜糖、山粉圓		6.5	2.5	2	2.5	805	312
8	三	有機白米飯 白米	歐風烤雞翅 X1 雞翅(烤)	匈牙利燉豬 肉片、馬鈴薯、洋蔥、蔬菜(炒)	金茸鮮瓜 金針菇、鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜、小排	水果	6.3	2.5	2	2.5	791	255
9	四	嘉義雞絲飯 雞肉絲、白米	蒜味里肌排 X1 ※豬排(滷)	◎玉米可樂餅 X1 ※玉米餅(預炸-烤)	綜合滷味 海帶、※油豆腐、蘿蔔(滷)	有機蔬菜	◎芹香魚丸湯 蔬菜、※魚丸	履歷豆漿	6.5	2.5	2	2.5	805	276
10	五	麥片飯 白米、※麥片	麻油雞 雞肉、地瓜、蔬菜(炒)	蔥燒魚塊 X2 ※魚肉、蔥(燒)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	麵線羹 ※麵線、蔬菜	水果	6.5	2.5	2	2.5	805	243
13	一	燕麥飯 白米、※燕麥	香料雞排 X1 雞排(烤)	鮑菇炒蛋 ※蛋、杏鮑菇、蔬菜(炒)	鮮蔬豆包 ※豆包、蔬菜(炒)	蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜		6	2.5	2	2.5	770	266
14	二	白米飯 白米	泰式打拋豬 蕃茄、洋蔥、豬肉(炒)	◎麥克雞塊 X3 ※雞塊(烤)	彩蔬玉筍 玉米筍、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮瓜小排湯 鮮瓜、小排		6	2.5	2	2.5	770	245
15	三	有機白米飯 白米	醬燒肉片 豬肉、蔬菜(煮)	烤雞肉串 X1 雞肉串(烤)	什錦翠瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	雙菇蔬菜湯 鮮菇、蔬菜	水果	6	2.5	2	2.5	770	243
16	四	糙米飯 糙米、白米	紐澳良魚丁 (生鮮) ※魚肉、※豆腐、蔬菜(炒)	乾燒雞肉 雞丁、蔬菜(燒)	豆酥甘藍 高麗菜、蔬菜、豆酥(炒)	有機蔬菜	燒仙草 仙草、綜合圓		6.5	2.5	2	2.5	805	276
17	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	水果	6	2.5	2	2.5	770	259
20	一	麥片飯 白米、麥片	芝香雞肉 雞肉、蔬菜、※芝麻(燒)	茄汁燒豬 豬肉、蔬菜(燒)	冬瓜麵輪 冬瓜、※麵輪、蔬菜(炒)	蔬菜	山藥雞湯 山藥、馬鈴薯、雞丁		6	2.5	2	2.5	770	248
21	二	白米飯 白米	咖哩豬 馬鈴薯、洋蔥、豬肉、蔬菜(炒)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米、蔬菜(炒)	蒜香高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮蔬小排湯 蔬菜、小排	加菜：酥炸石斑魚	6.3	2.5	2	2.5	791	241
22	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(拌)	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、※豆腐	水果	6.3	2.5	2	2.5	791	277
23	四	鮮菇白醬 義大利麵 ※麵、鮮菇、蔬菜、洋蔥	香滷豬排 X1 豬排(滷)	地瓜薯條 X5 地瓜(烤)	雙色花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	羅宋湯 蕃茄、洋蔥、蔬菜		6.5	2.5	2	2.5	805	240
24	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	紅豆麥片 紅豆、※麥片	水果	6.5	2.5	2	2.5	805	281
25	六	三穀飯 白米、三穀米	★脆皮魚排 X1 ※魚排(炸)	◎紅燒獅子頭 ※獅子頭、蔬菜(煮)	蒜香海帶 海帶、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜		6	2.5	2	2.5	770	247
27	一	糙米飯 白米、糙米	梅干扣肉 豬肉、梅干菜、蔬菜(炒)	◎花枝丸 X2 ※花枝丸(烤)	香滷白菜 白菜、蔬菜、※豆皮(滷)	蔬菜	地瓜西米露 西谷米、地瓜		6.5	2.5	2	2.5	805	253
28	二	白米飯 白米	香滷翅腿 X2 翅腿 (滷)	西式燉肉 豬肉、蔬菜、馬鈴薯(煮)	鮮瓜針菇 鮮瓜、金針菇、蔬菜(炒)	蔬菜	和風味噌湯 ※豆腐、蔬菜		6.3	2.5	2	2.5	791	262
29	三	有機白米飯 白米	三杯雞 雞肉、蔬菜(炒)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	水果	6.3	2.5	2	2.5	791	275
30	四	DIY 炸醬麵 ※麵條、蔬菜	★韓式糖醋肉 豬肉、蔬菜 (過油-燴)	◎釜山魚輪卷 X1 ※虱目魚輪卷(煮)	韓式炸醬 絞肉、洋蔥、※豆干(炒)	有機蔬菜	海帶湯 海帶、薑絲		6	2.5	1.8	2.5	765	291
31	五	芝麻香飯 白米、※芝麻	黑椒雞肉 雞肉、豆芽、蔬菜(炒)	蕃茄炒蛋 ※蛋、蕃茄(炒)	翠炒四季 敏豆、蔬菜(炒)	有機蔬菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、小排	水果	6	2.5	2	2.5	770	243

本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麵筋蛋白之穀物、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

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	10次	12次	24次	0次	5次	1次	5次	5次