



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



112 年 5 月 學 生 營 養 午 餐 菜 單

誠 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/穎 類	豆蛋 魚肉 /份	蔬 菜/份	油 脂/份	熱 量/大 卡	鈣 質/ mg
1	一	燕麥飯 白米、※燕麥	蔥爆豬柳 豬柳、蔬菜(炒)	◎玉米餅 X1 ※玉米餅(預炸-烤)	白菜滷 白菜、蔬菜(煮)	蔬菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、排骨	6.5	2.5	2	2.7	814	355
2	二	白米飯 白米	五香翅腿 X2 翅小腿(滷)	雙色肉茸 絞肉、蔬菜(炒)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(煮)	蔬菜	仙草綜合圓 仙草、QQ 圓	6.5	2.5	2	2.6	810	248
3	三	有機白米飯 有機白米	三杯雞 雞肉、米血、蔬菜(炒)	肉絲炒菇 鮮菇、豬肉、蔬菜(炒)	鮮蔬冬粉 冬粉、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	6.5	2	2	2.5	768	273
4	四	DIY 南洋叻沙 海鮮湯麵 (請帶碗盛裝) ※麵條、蔬菜	◎海鮮總匯 ※白蝦 X1、※魷魚圈 X2、※魚丸、 ※魚輪(煮)	綜合滷味 海帶結、※油豆腐、蔬菜(滷)	蒜香高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	南洋叻沙湯 蔬菜、檸檬葉、南薑、香茅	6	2.5	2	2.8	784	282
5	五	小米飯 白米、小米	★韓式炸雞 X3 雞肉(炸)	豬肉豆腐煲 豬肉、※豆腐、蔬菜(煮)	雙色芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	竹筍湯 竹筍、蔬菜	6	2.5	2	3	793	275
8	一	蔬食日 麥片飯 白米、※麥片	蒸蛋 蛋、蔬菜(蒸)	番茄凍豆腐 番茄、蔬菜、※凍豆腐(炒)	豆沙包 X1 豆沙包(蒸)	蔬菜	黑糖地瓜甜湯 地瓜、黑糖	6.5	2	2	3	793	345
9	二	白米飯 白米	日式咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	◎虱目魚輪 X1 ※虱目魚輪(煮)	和風筑前煮 竹筍、蔬菜(煮)	蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜、味噌	6.3	2.5	2	2.8	805	291
10	三	有機白米飯 有機白米	沙茶豬肉 豬肉、蔬菜(炒)	雞絲芽菜 雞肉、豆芽菜、蔬菜(炒)	鮮蔬玉筍 玉米筍、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜	6	2.5	2	2.8	784	265
11	四	白米飯 白米	鐵路豬排 X1 豬排(滷)	鮮蔬燴肉絲 肉絲、蔬菜(炒)	香菇花椰 香菇、花椰菜(炒)	有機 蔬菜	香芹蘿蔔湯 蘿蔔、蔬菜	6.5	2.5	2	2.9	823	271
12	五	白米飯 白米	蜜汁雞肉 雞肉、地瓜、蔬菜(煮)	京醬肉片 豬肉、蔬菜(炒)	乾煸豆段 ※豆干、敏豆(炒)	有機 蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜、小排	6	2.5	2	2.8	784	255
15	一	糙米飯 白米、糙米	★糖醋魚 ※魚肉、蔬菜(過油-煮)	蔥香炒蛋 ※蛋、蔥、蔬菜(炒)	泡菜年糕 白菜、蔬菜、年糕(炒)	蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片	6.5	2.5	2	3	828	302
16	二	白米飯 白米	鐵板燒豬 豬肉、※油豆腐、蔬菜(煮)	鹽燒雞肉 雞肉、蔬菜(炒)	彩燴三絲 木耳、蔬菜(炒)	蔬菜	香菇雞湯 雞肉、香菇、蔬菜	6	2.5	2	2.8	784	292
17	三	有機白米飯 有機白米	醬燒豚肉 豬肉、蔬菜(煮)	蝦鮮粉絲煲 (白蝦 X1) ※白蝦 X1、蔬菜、粉絲(煮)	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、排骨	6.5	2.5	2	2.8	819	271
18	四	番茄肉醬 義大利麵 蔬菜、番茄、絞肉、※麵	義式香烤雞排 X1 雞排(滷烤)	烤地瓜 X1 地瓜(烤)	翠炒花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	玉米湯 玉米、蔬菜	6.5	2.5	2	3	828	243
19	五	海苔 5A++ 胚芽飯 白米、※胚芽米、海苔	招牌豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜(滷)	◎烤花枝捲 X1 ※花枝捲(烤)	玉筍豆腐 玉米筍、※豆腐、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	麵線羹 ※麵線、蔬菜	6.5	2.5	2	2.7	814	272
22	一	芝麻飯 白米、※黑芝麻	和風豬排 X1 豬排(滷)	蔥燒姑姑雞 雞肉、鮮菇、蔬菜(炒)	蔬菜金平燒 牛蒡、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	蔬菜	柴魚豆腐湯 ※豆腐、蔬菜、※柴魚	6	2.5	2	2.7	779	269
23	二	白米飯 白米	安東燉雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	鮮魷肉片 豬肉、※魷魚、※豆干、蔬菜(炒)	芝香拌菜 豆芽菜、蔬菜、※芝麻	蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜	6.3	2.5	2	2.8	805	293
24	三	有機白米飯 有機白米	梅乾豬肉 豬肉、梅乾菜、蔬菜(煮)	紅絲炒蛋 ※蛋、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	鍋燒白菜 白菜、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	客家版條湯 板條、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8	819	242
25	四	DIY 肉燥拌麵 ※麵條、蔬菜	★卡啦雞柳 X2 ※雞柳條(炸)	肉燥豆干 豬絞肉、※豆干、蔬菜(炒)	清炒時瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	6	2.5	2	3	793	266
26	五	糙米飯 白米、糙米	南洋咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	◎麥克雞塊 X2 ※麥克雞塊(預炸-烤)	彩蔬豆段 敏豆、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	摩摩喳喳 芋頭、地瓜、西谷米、※椰奶	6.3	2.5	2	2.8	805	283
29	一	三穀飯 白米、三穀米	◆紐澳良魚 ※魚肉、※豆腐、蔬菜(煮)	沙嗲雞肉串 X1 雞肉串(烤)	什錦鮮菇 鮮菇、蔬菜(煮)	蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	6	2.5	2	2.7	779	273
30	二	白米飯 白米	乾燒雞肉 雞肉、地瓜、蔬菜(燒)	◎椒鹽花枝丸 X2 ※花枝丸(烤)	清炒花椰 花椰菜(炒)	蔬菜	海芽蔬菜湯 海帶芽、蔬菜	6	2.5	2	2.8	784	261
31	三	有機白米飯 有機白米	豆干燒肉 豬肉、※豆干、蔬菜(燒)	◎關東煮 海帶、※甜不辣、※黑輪(煮)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	米粉湯 米粉、蔬菜	6.5	2.5	2	2.8	819	291

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。

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 筋製品	魚及海 鮮	肉 豬 肉	雞 肉	生 鮮 食 材	調 理 食 品	加 工 食 品	魚 肉 類	蔬 菜 類	其 他	油 炸 品	甜 湯				

0次	4次	10次	9次	23次	0次	6次	1次	4次	4次
----	----	-----	----	-----	----	----	----	----	----