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

111 年 4 月 學 生 營 養 午 餐 菜 單

永吉國中

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品		全穀雜糧/份	豆蛋魚肉/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡	鈣質/mg
6	四	小米飯 白米、小米	起司洋芋雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜（炒）	★香酥魚排 X1 魚排(炸)	蒜香高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 洋蔥、蔬菜	水果	6.5	2.5	2	3	830	275
7	五	義大利麵 ※麵	骰子豬肉 豬肉、※油豆腐、蔬菜(燒)	西西里肉醬 蔬菜、絞肉(煮)	★薯球 X4 ●薯球(冠霖)(炸)	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜、蔬菜		6.5	2.5	1.5	2.8	822	242
10	一	芝麻香飯 白飯、※芝麻	日式咖哩雞 雞肉、洋蔥、蔬菜(炒)	乾燒豬排 X1 ※豬排(燒)	和風鮮蔬煮 竹筍、香菇、蔬菜(燒)	蔬菜	日式蘿蔔湯 蘿蔔、蔬菜	乳品	6.2	2.5	2	3	815	241
11	二	白米飯 白米	蒜泥白肉 豬肉、蒜(煮)	洋蔥燒雞 雞肉、洋蔥、蔬菜(炒)	珍菇鮮瓜 鮮瓜、鮮菇、蔬菜(炒)	蔬菜	QQ 山粉圓 QQ 圓、山粉圓		6.3	2.5	2	2.8	798	260
12	三	有機白米飯 有機白米	三杯雞 雞肉、●米血(如記)、蔬菜（炒）	匈牙利燉豬 豬肉、蔬菜(炒)	芝香海帶 海帶結、※芝麻(炒)	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、※豆腐		6.3	2.5	2	2.8	820	244
13	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	★椒鹽魚 X3 （生鮮）※魚肉(炸)	田園雞茸 玉米、雞絞肉、※毛豆、蔬菜(炒)	豆干敏豆 敏豆、※豆干(炒)	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜、雞丁	水果	6.2	2.5	2	3	830	258
14	五	燕麥飯 白米、※燕麥	打拋豬肉 絞肉、番茄、蔬菜(炒)	烤雞肉串 X1 雞肉串(烤)	紅絲津白 大白菜、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	有機蔬菜	魚丸湯 蔬菜、●※魚丸(源鴻億)	乳品	6	2.5	2	2.7	780	287
17	一	小米飯 白米、小米	泰式椒麻雞 雞肉(過油-炒)	脆皮蝦捲 X1 ●※蝦捲(源鴻億)(烤)	香拌芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽湯 海帶芽、薑絲	乳品	6	2.5	2	3	813	281
18	二	白米飯 白米	糖醋雞 雞肉、洋蔥、蔬菜(燒)	豚香豆腐 ※豆腐、絞肉、蔬菜(炒)	木耳高麗 高麗菜、木耳、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、小排		6	2.5	2	2.8	820	265
19	三	有機白米飯 有機白米	壽喜燒豬 豬肉、蔬菜、※豆腐(炒)	彩蔬炒蛋 ※蛋、蔬菜(炒)	翠炒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	鮮蔬玉米湯 玉米、蔬菜		6.5	2.5	2	2.8	805	301
20	四	白醬鮮蔬義大利麵 蔬菜、※麵	嫩汁豬排 X1 豬排(滷)	★地瓜薯條 X4 地瓜薯條(炸)	雙色花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	歐風羅宋湯 蔬菜、番茄	水果	6.5	2.5	2	3	827	255
21	五	麥片飯 白米、※麥片	蔥燒魚丁 ※魚肉、蔥(過油-燒)	鐵板燒雞 雞肉、蔬菜(炒)	海帶油腐 ※油豆腐、海帶結(炒)	有機蔬菜	紅豆紫米 紅豆、黑糯米		6.5	2.5	2	3	835	275
24	一	第一乾拌麵 ※麵條、蔬菜	BBQ 雞排 X1 雞排(滷烤)	烤花枝丸 X2 ●※花枝丸(源鴻億)(烤)	翠筍雙絲 竹筍、木耳、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜	乳品	6	2.5	2	2.7	800	293
25	二	白米飯 白米	蜜汁地瓜燒豬 豬肉、地瓜、蔬菜(炒)	★麥香雞堡 X1 ●※麥香雞堡(大成)(炸)	鍋燒白菜 大白菜、蔬菜(炒)	蔬菜	味噌豆腐湯 ※豆腐、蔬菜		6.3	2.5	2	2.8	806	283
26	三	有機白米飯 有機白米	瓜仔肉燥 絞肉、脆瓜、蔬菜(滷)	鮑菇翅小腿 X1 翅小腿(烤)、杏鮑菇(煮)	椒香銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	有機蔬菜	藥燉排骨湯 馬鈴薯、小排骨	履歷豆漿	6.2	2.5	2	2.8	815	271
27	四	燕麥飯 白米、※燕麥	乾燒豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜(燒)	敏豆烤雞柳 X1 ※雞柳條(烤)、敏豆(煮)	鮮菇什錦 鮮菇、蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆西米露 綠豆、西米露	水果	6.5	2.5	2	3	830	245
28	五	糙米飯 白米、糙米	鹽水雞丁 雞肉、蔬菜(炒)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	蔬菜豆腐煲 ※豆腐、蔬菜(炒)	有機蔬菜	芹香米粉湯 米粉、芹菜		6.5	2.5	2	2.7	800	241

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）	
豆類及豆製品、麵筋	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	8次	7次	17次	0次	5次	1次	5次	4次