



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)



113年1+2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	水果	中環 糖類 g	中環 蛋白質 g	蔬菜 g	油脂 g	熱量 大卡	鈣質 mg
2	二	白米飯 白米	豬肉壽喜燒 豬肉、白菜、蔬菜(煮)	◎福州丸 X1 ◎福州丸(含魚蛋)(冠霖)(煮)	玉米炒蛋 蛋、玉米、蔬菜(炒)	蔬菜	冬瓜糖山粉圓 山粉圓、冬瓜糖		6.5	3.5	1	2.8	868	205
3	三	有機白米飯 有機白米	宮保雞丁 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、花生(炒)	肉絲豆干 ◎豆干、肉絲、蔬菜(炒)	冬瓜燒 冬瓜、蘆筍(煮)	有機蔬菜	洋蔥仁小排湯 洋蔥仁、小排		6.5	2.5	2	2.9	823	273
4	四	奶香鮮蔬 義大利麵 ◎義大利麵、蔬菜、◎奶粉	義式翅腿 X2 翅腿(油)	★炸蝦捲 X1 ◎蝦捲(源鴻偉)(炸)	香菇花椰 香菇、花椰菜(煮)	有機蔬菜	玉米洋芋湯 玉米粒、馬鈴薯、洋蔥	水果	6.5	2.2	2	3	805	240
5	五	燕麥飯 白米、◎燕麥	蒜泥白肉 豬肉(煮)	鐵板豆腐 ◎豆腐、蔬菜(炒)	雞絲高麗 雞肉、高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	香菇雞湯 雞丁、香菇、蔬菜	鮮奶	6	3	2	2.8	820	265
8	一	小米飯 白米、小米	蜜汁豬肉 豬肉、地瓜、蔬菜(煮)	★蔬菜雞柳 X1 雞柳、蔬菜(炸-拌)	紅絲敏豆 敏豆、紅蘿蔔(煮)	蔬菜	味噌豆腐湯 ◎豆腐、蔬菜	鮮奶	6.3	2.5	2	3	814	251
9	二	白米飯 白米	◆紅燒魚 (生鮮)◎魚肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	醬爆肉絲 肉絲、◎豆干、蔬菜(炒)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(煮)	蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜		6	2.5	2	2.9	788	242
10	三	有機白米飯 有機白米	蔥油雞 雞肉、蔬菜(煮)	◎獅子頭 X1 ◎獅子頭(津谷)、蔬菜(煮)	鍋燒白菜 大白菜、蔬菜(煮)	有機蔬菜	玉米排骨湯 小排、玉米段		6.3	2.5	2	2.8	805	241
11	四	第一擔仔麵 ◎麵條、豆芽	鐵路豬排 X1 ◎豬排(油)	古早味肉燥滷蛋 X1 ◎蛋、絞肉、蔬菜(油)	蒜香花椰 花椰菜、紅蘿蔔、蒜(煮)	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	水果	6.3	2.5	2	2.9	809	255
12	五	糙米飯 白米、糙米	和風咖哩雞 雞丁、馬鈴薯、蔬菜(煮)	豚香鮮蔬 豬肉、蔬菜(炒)	鮮菇蔬菜 鮮菇、蔬菜(煮)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、◎麥片		6.5	2.5	2	2.9	823	293
15	一	紅藜飯 白米、紅藜	香料岩燒雞塊 雞肉、蔬菜(燒)	油腐燉肉 ◎油豆腐、肉丁、蔬菜(油)	紅絲鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔(炒)	蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜	鮮奶	6	2.5	2	2.8	784	289
16	二	白米飯 白米	京醬豬柳 豬柳、蔬菜(炒)	番茄炒蛋 ◎蛋、番茄(炒)	芝麻敏豆 敏豆、◎芝麻(炒)	蔬菜	海芽湯 海帶芽、薑		6	2.5	2	2.9	788	287
17	三	有機白米飯 有機白米	韓風燉排骨 豬肉、小排、馬鈴薯、蔬菜(煮)	★洋釀翅腿 X1 翅腿(炸-燒)	韓式拌菜 豆芽菜、紅蘿蔔、蔬菜(煮)	有機蔬菜	嫩豆腐湯 蔬菜、◎豆腐		6.3	2.5	2	3	814	261
18	四	糙米飯 白米、糙米	★富貴糖醋魚 ◎魚肉、洋蔥、彩椒(炸-燒)	御品佛跳牆 白菜、豬肉、蔬菜、芋頭(油)	油悶筍絲 筍絲、紅蘿蔔、木耳(煮)	有機蔬菜	月圓人團圓 黑糖、麥片、湯圓	水果	6.5	2.5	2	3	828	272
23	二	白米飯 白米	糖醋豬肉 豬肉、蔬菜(煮)	★香酥無骨雞 X3 ◎雞丁(炸)	芝麻海帶 海帶、◎白芝麻(煮)	蔬菜	冬瓜雞湯 蔬菜、雞肉、冬瓜		6	2.5	2	3	793	293
24	三	有機白米飯 有機白米	奶香燉雞 雞肉、馬鈴薯、洋蔥、◎奶粉(煮)	八寶肉醬 絞肉、◎豆干、◎毛豆、玉米、蔬菜(炒)	木耳鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔、木耳(煮)	有機蔬菜	九份芋圓湯 地瓜圓、芋圓		6.5	2.5	2	2.8	819	288
25	四	第一乾拌麵 ◎麵、蔬菜	古早味豬排 X1 ◎豬排(油)	★玉米餅 X1 ◎玉米餅(含奶製品)(強匠)(炸)	翠炒雙絲 蔬菜、豆芽菜(炒)	有機蔬菜	香菇蔬菜湯 香菇、蔬菜	水果	6.5	2.4	2	3	820	242
26	五	燕麥飯 白米、◎燕麥	乾燒豬肉 豬肉、杏鮑菇、蔬菜(燒)	茄汁鮮魚 ◎魚肉、◎豆腐、洋蔥(煮)	有機高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	綠色蔬菜	味噌蔬菜湯 蔬菜、海帶芽	履歷 豆漿	6	2.5	2	2.7	779	257
2/16	五	白米飯 白米	奶香咖哩雞 雞肉、紅蘿蔔、南瓜、◎奶粉(煮)	肉燥豆腐 ◎豆腐、蔬菜、絞肉(炒)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	◎魚丸湯 ◎魚丸(立品)、芹菜		6.3	2.7	2	2.8	820	276
17	六	糙米飯 白米、糙米	★日式炸豬排 X1 ◎豬排(炸)	和風黑醋炒雞肉 馬鈴薯、雞丁、蔬菜(煮)	雙色敏豆 敏豆、蔬菜(炒)	有機蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、豬肉	水果	6.5	2.5	2	2.9	823	247
19	一	小米飯 白米、小米	香料燉雞 雞肉、南瓜、蔬菜(燉)	螞蟻上樹 冬粉、絞肉、蔬菜(炒)	彩椒花椰 彩椒、花椰菜(炒)	蔬菜	歐風蔬菜湯 番茄、蔬菜	鮮奶	6.5	2.3	2	2.9	808	248
20	二	白米飯 白米	香菇肉燥 絞肉、香菇、洋蔥(炒)	★香酥無骨雞排 X1 ◎雞排(炸)	白菜滷 白菜、紅蘿蔔、木耳(油)	蔬菜	鮮菇洋芋湯 鮮菇、馬鈴薯	履歷 豆漿	6.3	2.5	2	3	814	242
21	三	有機白米飯 有機白米	◆茄汁鮮魚 ◎(生鮮)魚肉、◎豆腐、蔬菜(煮)	洋蔥炒蛋 ◎蛋、洋蔥、蔬菜(炒)	木耳鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔、木耳(煮)	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇、蔬菜、雞丁		6	2.5	2	2.8	785	263
22	四	招牌雞肉飯 白米、雞肉	香滷雞翅 X1 雞翅(油)	◎關東煮 蘿蔔、◎油豆腐、◎魚丸(立品)(燒)	肉絲高麗菜 高麗菜、肉絲、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 海芽、蔬菜	水果	6	3.5	1.5	2.8	859	281
23	五	燕麥飯 白米、◎燕麥	蒜香骰子豬 豬肉、蔬菜(燒)	奶香燉雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、◎奶粉(煮)	芝麻海帶 海帶、◎芝麻(煮)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、◎麥片		6.5	2.5	2	2.8	819	293
26	一	義大利 番茄肉醬麵 ◎義大利麵、蔬菜、番茄	香滷雞排 X1 雞排(油)	★炸薯條 X5 ◎薯條(冠霖)(炸)	玉筍花椰 玉米筍、花椰菜(炒)	蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯、洋蔥	鮮奶	6.5	2.3	2	3	813	241
27	二	白米飯 白米	蜜汁肉片 肉片、蔬菜(炒)	玉米炒蛋 ◎蛋、玉米、蔬菜(炒)	鮮菇燴瓜 鮮菇、鮮瓜、蔬菜(燴)	蔬菜	鮮蔬小排湯 小排骨、蔬菜		6.3	2.5	2	2.9	809	243
28	三	和	平	紀	念	日								
29	四	糙米飯 白米、糙米	蔥爆豬柳 豬肉、洋蔥、蔬菜(炒)	雞汁豆腐煲 ◎豆腐、雞絞肉、蔬菜(煮)	紅絲津白 紅蘿蔔、大白菜(炒)	有機蔬菜	地瓜西米露 地瓜、西谷米	水果	6.5	2.5	2	2.8	819	255

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 ◆表示獎勵金生鮮魚

主菜種類	魚類	肉類	豬	肉	雞	肉	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	魚類	肉類	豬	肉	雞	肉	生鮮食材	調理食品	◎魚類
0次	3次	14次	11次	2次	0次	3次	2次	8次	6次