



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 11 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		牛奶 杯/份	雞蛋 個/份	蔬菜 份	油類 份	熱量 /大卡	鈣質 /mg
1	五	糙米飯 白米、糙米	骰子豬肉 豬肉、滷油豆腐、蔬菜(燒)	白玉燒雞 雞肉、蘿蔔、蔬菜(炒)	翠炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	山藥薏仁湯 薏仁、山藥、馬鈴薯		6.5	2.5	2	2.9	823	284
4	一	燕麥飯 白米、※燕麥	印度咖哩雞 馬鈴薯、蔬菜、雞肉(煮)	玉米炒蛋 ※蛋、玉米(炒)	什錦蔬菜 敏豆、玉米筍、彩椒(炒)	蔬菜	地瓜圓湯 地瓜、地瓜圓	乳品	6.5	2.5	2	2.9	823	255
5	二	白米飯 白米	打拋豬肉 豬肉、蕃茄、蔬菜(炒)	翅小腿 X2 翅小腿(油)	紅絲白菜 白菜、蔬菜(油)	蔬菜	海芽豆腐湯 蔬菜、海帶芽、滷豆腐		6	2.5	2	2.8	785	272
6	三	有機白米飯 有機白米	家常炒肉片 ※油豆腐、豬肉、蔬菜 (炒)	鮮蔬燒雞 雞丁、蔬菜(炒)	海帶三絲 海帶、紅蘿蔔、蔬菜 (炒)	有機蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜、排骨		6	2.5	2	2.8	785	293
7	四	西西里肉醬 義大利麵 ※義大利麵、蕃茄、絞肉、玉米、 蔬菜	香滷雞排 X1 雞肉(油)	◎★炸蝦捲 X1 ※蝦捲(源鴻意)(炸)	蒜香花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	洋芋蔬菜湯 蔬菜、馬鈴薯	水果	6.5	2.5	2	3	828	243
8	五	糙米飯 白米、糙米	◎三杯雞 雞丁、米血(如記)、薑(炒)	洋芋炒蛋 ※蛋、馬鈴薯、※毛豆(炒)	鮮瓜炒肉片 鮮瓜、蔬菜、肉片(炒)	有機蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、蔬菜		6.5	2.5	2	2.8	819	293
11	一	芝麻飯 白米、※芝麻	茄汁嫩雞 雞肉、蕃茄、馬鈴薯(煮)	◎烤魷魚丸 X2 ※魷魚丸(立品)(烤)	木耳高麗 高麗菜、木耳、蔬菜(炒)	蔬菜	鮮瓜小排湯 鮮瓜、小排	乳品	6.3	2.5	2	2.9	809	303
12	二	白米飯 白米	野菜豬肉燒 豬肉、蔬菜(煮)	菇菇雞肉丼 雞肉、蔬菜、鮮菇(煮)	肉香豆段 敏豆、※絞肉(炒)	蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓、冬瓜糖		6.3	2.5	2	2.9	809	243
13	三	有機白米飯 有機白米	蜜汁雞排 X1 雞排(油)	雙色肉絲 肉絲、蔬菜(炒)	紅蘿炒瓜 鮮瓜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、滷豆腐		6.3	2.5	2	2.9	809	292
14	四	糙米飯 白米、糙米	乾燒豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜(燒)	紐澳良魚丁 ※魚丁、※豆腐、蔬菜(煮)	豆芽三色 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	水果	6	2.5	2	2.8	785	254
15	五	味噌拌麵 ※麵條、海芽	★脆皮卡拉雞柳 X2 雞柳(炸)	玉米肉絲 玉米、肉絲(炒)	什錦鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔、豆皮(炒)	有機蔬菜	豚骨味噌湯 豬肉、馬鈴薯、洋蔥		6.5	2.5	1.5	2.9	823	232
18	一	校 慶 補 假												
19	二	白米飯 白米	瓜仔肉燥 豬肉、※豆干、脆瓜(油)	◎★炸無骨雞排 X1 ※雞排(冠霖)(炸)	雙色白菜 白菜、紅蘿蔔、木耳(油)	蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔、香菇、雞丁		6.1	2.5	2	2.9	795	222
20	三	有機白米飯 白米	蒜泥白肉 肉片、薑、蒜(煮)	鮮蔬魷魚 鮮蔬、※豆腐、※魷魚(炒)	清炒甘藍 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	鮮蔬河粉湯 蔬菜、河粉	豆漿	6.5	2.5	2	2.8	819	218
21	四	嘉義雞絲飯 白米、雞肉	◆★香酥魚 X3 ※(生鮮)魚丁(炸)	蘿蔔燒肉 蘿蔔、蔬菜、豬肉(油)	炒花椰菜 花椰菜、蔬菜 (煮)	有機蔬菜	仙草 QQ 圓 仙草、QQ 圓	水果	6.5	2.5	2	2.9	823	208
22	五	三穀飯 白米、※三穀米	韓式馬鈴薯燉肉 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(油)	香料燒雞肉 雞肉、蔬菜(燒)	韓式拌菜 豆芽、海帶芽、蔬菜、※芝麻(炒)	有機蔬菜	蔬菜大醬湯 蔬菜、大醬味噌	乳品	6.3	2.5	2	2.9	809	281
25	一	野菇白醬 義大利麵 ※義大利麵、鮮菇、蔬菜、※奶 粉	迷迭香雞排 X1 雞排(油)	◎★薯條、肉條 ※薯條(冠霖)、肉條(炸)	西式彩蔬 甜椒、花椰菜、蔬菜(炒)	蔬菜	南瓜湯 南瓜、馬鈴薯	乳品	6.5	2.5	2	3	828	301
26	二	白米飯 白米	蔥燒雞 雞丁、蔬菜、蔥(燒)	咖哩魚 ※魚肉、蔬菜、※豆腐(煮)	芝麻海帶 海帶、※芝麻(炒)	蔬菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、排骨		6	2.5	2	2.8	784	268
27	三	有機白米飯 有機白米	蜜汁豬排 X1 ※豬排(油)	起司馬鈴薯雞 馬鈴薯、雞肉、※起司、蔬菜(炒)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	海芽三絲湯 海帶芽、蔬菜、肉絲		6.3	2.5	2	2.8	805	273
28	四	糙米飯 白米、糙米	無錫排骨 肉丁、小排、蔬菜(炒)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、※麥片	水果	6.5	2.5	2	2.9	823	293
29	五	麥片飯 白米、※麥片	茄汁雞肉 雞肉、蔬菜(燴)	古早味燉肉 豬肉、蔬菜(油)	西魯肉 白菜、蔬菜、※蝦米(油)	有機蔬菜	玉米湯 玉米、蔬菜		6.5	2.5	2	2.9	823	266

※本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合過敏體質食用※表示過敏源
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!!

主 菜 菜 種						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 類	豬 肉	雞 肉	肉 類	生 鮮 食 材	調 理 食 品	加 工 食 品	油 炸 品	甜 湯	
0次		1次		10次		9次	20次	0次	魚 肉 類 4次	其 他 1次	5次	4次