



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 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	乳品	全穀類/份	豆類/份	蛋類/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡	鈣質/mg
1	一	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	豆干滷肉 <small>※豆干、豬肉、蔬菜(滷)</small>	烤雞肉串 X1 <small>雞肉串(烤)</small>	絲瓜粉絲 <small>絲瓜、蔬菜、冬粉(炒)</small>	蔬菜	結頭菜雞湯 <small>結頭菜、蔬菜、雞骨丁</small>	乳品	6.5	2.5	2	3	830	275	
2	二	白米飯 <small>白米</small>	打拋豬肉 <small>絞肉、番茄、蔬菜(炒)</small>	烤魷魚丸 X2 <small>※魷魚丸(立品)(烤)</small>	珍菇蘿蔔 <small>蘿蔔、鮮菇、滷毛豆(炒)</small>	蔬菜	QQ 山粉圓 <small>QQ 圓、山粉圓</small>		6.3	2.5	2	2.8	805	260	
3	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	起司洋芋雞 <small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉、※起司(炒)</small>	★香酥魚排 X1 <small>※魚肉(炸)</small>	蒜香高麗菜 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>※豆腐、海帶芽</small>		6.5	2.5	2	2.8	820	242	
8	一	燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small>	★炸無骨雞排 X1 <small>雞排(炸)</small>	玉米炒蛋 <small>※蛋、玉米、※毛豆(炒)</small>	紅絲津白 <small>大白菜、紅蘿蔔、※豆包絲(炒)</small>	蔬菜	魚丸湯 <small>芹菜、※魚丸(立品)</small>	乳品	6.2	2.5	2	3	808	241	
9	二	白米飯 <small>白米</small>	蒜泥白肉 <small>豬肉、蒜(煮)</small>	鮑菇燒雞 <small>雞肉、杏鮑菇、蔬菜(炒)</small>	什錦鮮瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	蘿蔔雞湯 <small>蘿蔔、蔬菜、雞骨丁</small>		6.3	2.5	2	2.8	805	260	
10	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	鐵板燒雞 <small>雞肉、蔬菜(炒)</small>	蔬菜炒肉絲 <small>肉絲、刈蔥、蔬菜(炒)</small>	芝香海帶 <small>海帶、※芝麻(炒)</small>	有機蔬菜	番茄豆腐湯 <small>番茄、※豆腐</small>		6.3	2.5	2	2.8	805	244	
11	四	西西里義大利麵 <small>※麵、蔬菜、絞肉、玉米</small>	香滷豬排 X1 <small>※豬排(滷)</small>	★薯球 X4 <small>※薯球(冠霖)(炸)</small>	翠炒花椰 <small>花椰菜、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	南瓜湯 <small>南瓜、馬鈴薯、蔬菜</small>	水果	6.5	2.5	2	3	830	258	
12	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	日式雞肉燒 <small>雞肉、洋蔥、馬鈴薯、蔬菜(炒)</small>	骰子豬肉 <small>豬肉、※油豆腐(燒)</small>	和風鮮蔬煮 <small>結頭菜、香菇、蔬菜(燒)</small>	有機蔬菜	綠豆西米露 <small>綠豆、西米露</small>		6.5	2.5	2	2.8	820	287	
15	一	小米飯 <small>白米、小米</small>	★泰式風味雞 <small>雞肉、香菜(過油-炒)</small>	豚香豆腐 <small>※豆腐、絞肉、蔬菜(炒)</small>	香拌芽菜 <small>豆芽菜、木耳、韭菜、※香油(炒)</small>	蔬菜	蔬菜排骨湯 <small>蘿蔔、蔬菜、小排</small>	乳品	6	2.5	2	3	795	281	
16	二	白米飯 <small>白米</small>	BBQ 風味翅腿 X2 <small>翅腿(滷)</small>	彩蔬炒蛋 <small>※蛋、蔬菜(炒)</small>	肉絲高麗 <small>高麗菜、肉絲(炒)</small>	蔬菜	海芽豆腐湯 <small>海帶芽、薑絲、※豆腐</small>		6	3	2	2.8	820	265	
17	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	壽喜燒豬 <small>豬肉、蔬菜(炒)</small>	★香雞堡排 X1 <small>※香雞堡排(大成)(炸)</small>	蒲瓜雙色 <small>蒲瓜、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	鮮蔬玉米湯 <small>玉米、蔬菜</small>		6.5	2.5	2	2.8	820	301	
18	四	嘉義雞肉飯 <small>白米、雞肉</small>	茄汁燒魚 <small>(生鮮) ※魚肉、蔬菜(燒)</small>	田園雞茸 <small>玉米、雞絞肉、※毛豆(炒)</small>	豆干敏豆 <small>敏豆、※豆干(炒)</small>	有機蔬菜	黑糖地瓜圓 <small>地瓜、地瓜圓</small>	水果	6.5	2.5	2	3	830	255	
19	五	麥片飯 <small>白米、※麥片</small>	三杯雞 <small>雞肉、米血、蔬菜(炒)</small>	生炒魷魚圈 <small>魷魚、蔬菜(炒)</small>	蘿蔔鮑菇 <small>蘿蔔、杏鮑菇、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	大黃瓜雞湯 <small>大黃瓜、雞丁</small>	乳品	6.5	2.5	2	3	830	275	

全 中 運

26	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	乾燒豬腳 <small>豬肉、豬腳、蔬菜(燒)</small>	★卡啦鮮蔬雞柳 X1 <small>※雞柳條、敏豆(炸)</small>	鮮菇什錦燒 <small>鮮菇、蔬菜、※黑輪(立品)(炒)</small>	有機蔬菜	大滷湯 <small>※豆腐、蔬菜</small>		6	2.5	2	2.8	785	241
29	一	白醬鮮蔬義大利麵 <small>蔬菜、※麵</small>	嫩汁豬排 X1 <small>豬排(滷)</small>	★薯條 X4 <small>※薯條(冠霖)(炸)</small>	雙色花椰 <small>花椰菜、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	歐風羅宋湯 <small>蔬菜、番茄、絞肉</small>	乳品	6.5	2.5	2	3	830	293
30	二	白米飯 <small>白米</small>	蔥燒魚丁 <small>※魚肉、蔥、蔬菜、※豆腐(煮)</small>	蔬菜炒雞丁 <small>雞肉、蔬菜(炒)</small>	翠炒高麗菜 <small>高麗菜、紅蘿蔔(炒)</small>	蔬菜	鮮瓜蔬菜湯 <small>鮮瓜、蔬菜</small>		6	2.5	2	2.8	785	283

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	0次	生 鮮 食 材	加 工 食 品	油 炸 品
魚 及 海 鮮	2次	豬 肉	魚 肉 類	甜 湯
肉 鮮	7次	雞 肉	其 他	
	7次			7次
		16次	0次	3次