



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)



114年1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		全日 總量 份	全日 蛋白質 份	全日 蔬菜 份	全日 油脂 份	全日 熱量 大卡	全日 鈣質 mg
2	四	燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small>	豬肉壽喜燒 <small>豬肉、白菜、蔬菜(煮)</small>	★蔬菜雞柳 X1 <small>雞柳、蔬菜(炸-拌)</small>	什錦鮮瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	芋頭西米露 <small>芋頭、西谷米</small>	水果	6.5	2.5	2	3	828	270
3	五	白米飯 <small>白飯</small>	腰果雞丁 <small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜、※腰果(炒)</small>	◎柴魚魷魚丸 X2 <small>※魷魚丸(立品)、※柴魚(煮)</small>	翠炒高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔(炒)</small>	有機蔬菜	玉米排骨湯 <small>小排、玉米段</small>		6.3	2.5	2	2.8	805	265
6	一	小米飯 <small>白米、小米</small>	蜜汁豬肉 <small>豬肉、地瓜、蔬菜(煮)</small>	番茄炒蛋 <small>※蛋、番茄(炒)</small>	鍋燒白菜 <small>大白菜、蔬菜(煮)</small>	蔬菜	味噌豆腐湯 <small>※豆腐、蔬菜</small>	乳品	6	2.5	2	2.9	788	271
7	二	白米飯 <small>白米</small>	紐澳良魚丁 <small>※魚肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)</small>	醬爆肉絲 <small>肉絲、※豆干、蔬菜(炒)</small>	冬瓜燒 <small>冬瓜、薑絲(煮)</small>	蔬菜	綠豆麥片 <small>綠豆、※麥片</small>		6.5	2.5	2	2.8	819	282
8	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	蔥油雞 <small>雞肉、蔬菜(煮)</small>	◎蔬菜獅子頭 X1 <small>※獅子頭(津谷)、蔬菜(煮)</small>	乾煸豆段 <small>敏豆、絞肉(煮)</small>	有機蔬菜	薏仁小排湯 <small>薏仁、小排</small>	履歷豆漿	6.3	2.5	2	2.9	809	241
9	四	奶香鮮蔬 義大利麵 <small>※義大利麵、蔬菜、※切粉</small>	義式翅腿 X2 <small>翅腿(滷)</small>	◎★薯條 X4 <small>※薯條(冠霖)(炸)</small>	香菇花椰 <small>香菇、花椰菜(煮)</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>番茄、蔬菜、絞肉</small>	水果	6.5	2.5	2	3	828	255
10	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	蒜香豬肉 <small>豬肉、蔬菜(燒)</small>	玉米雞丁 <small>玉米、雞丁(炒)</small>	鮮菇雙匯 <small>鮮菇、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	榨菜三絲湯 <small>榨菜、蔬菜</small>		6.3	2.5	2	2.8	805	253
13	一	紅藜飯 <small>白米、紅藜</small>	香料岩燒雞塊 <small>雞肉、蔬菜(燒)</small>	油腐燉肉 <small>※油豆腐、肉丁、蔬菜(滷)</small>	紅絲鮮瓜 <small>鮮瓜、紅蘿蔔(炒)</small>	蔬菜	高麗菇湯 <small>高麗菜、金針菇、蔬菜</small>	乳品	6	2.5	2	2.8	784	259
14	二	白米飯 <small>白米</small>	京醬豬柳 <small>豬柳、蔬菜(炒)</small>	★炸無骨雞排 X1 <small>※雞排(炸)</small>	八寶干丁 <small>玉米、※豆干丁、※毛豆、紅蘿蔔(炒)</small>	蔬菜	海芽湯 <small>海帶芽、薑</small>		6.3	2.5	2	3	814	297
15	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	韓風燉排骨 <small>豬肉、小排、馬鈴薯、蔬菜(煮)</small>	白菜炒雞 <small>雞丁、白菜、蔬菜(炒)</small>	韓式拌菜 <small>豆芽菜、紅蘿蔔、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 <small>蔬菜、※豆腐</small>		6.3	2.5	2	2.8	805	261
16	四	DIY肉燥麵 <small>※麵、蔬菜</small>	香滷雞翅 X1 <small>雞翅(滷)</small>	古早味肉燥滷蛋 X1 <small>※蛋、絞肉、蔬菜(滷)</small>	蒜香花椰 <small>花椰菜、紅蘿蔔、蒜(煮)</small>	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>蘿蔔、芹菜</small>	水果	6.3	2.5	2	3	814	277
17	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	★糖醋魚 <small>※魚肉、洋葱、彩椒(過油-燒)</small>	佛跳牆 <small>白菜、豬肉、蔬菜、芋頭(滷)</small>	油悶筍絲 <small>筍絲、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	花生團圓 <small>※花生、※麥片、湯圓</small>		6.5	2.5	2	3	828	252

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
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!!

主菜種類	副菜種類	其他分析
豆類及豆製品 0次	魚類 2次	其他 4次
魚及海鮮 2次	肉類 5次	湯 3次
肉類 5次	雞肉 5次	
生鮮食材 12次	調理食品 0次	
副菜食材分析(次/月)	加工食品 2次	
◎魚肉類 1次	其他 1次	