



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 5 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		全額 穀類 類/份	蛋 豆 類/份	蔬 菜/份	油 脂/份	熱 量 /大卡	鈉 質/mg
1	四	白米飯 白米	三杯雞 雞肉、米血(如記)、九層塔(炒)	肉絲炒菇 香菇、金針菇、豬肉(炒)	鐵板豆腐 滷豆腐、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、排骨		6.5	2.5	2	2.7	814	287
2	五	糙米飯 白米、糙米	蔥爆豬柳 豬柳、滷豆干、蔬菜(炒)	玉米雞茸 玉米、雞絞肉(炒)	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜、冬粉(煮)	有機 蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	乳品	6.5	2.5	2	2.7	814	301
5	一	麥片飯 白米、麥麥片	蒲燒鯛魚 X1 鯛魚(冠霖)(烤)	茄汁豬肉 豬肉、番茄、蔬菜(炒)	鮮菇燉煮 鮮菇、蘿蔔、蔬菜(煮)	蔬菜	九份芋圓 芋圓、地瓜圓	乳品	6.5	2.5	2	3	828	291
6	二	白米飯 白米	日式照燒雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	番茄炒蛋 滷蛋、番茄(炒)	和風筑前煮 竹筍、香菇、敏豆、玉米筍(煮)	蔬菜	味噌豆腐湯 滷豆腐、蔬菜、味噌		6.3	2.5	2	2.8	805	255
7	三	有機白米飯 有機白米	油豆腐燒豬肉 豬肉、滷油豆腐、蔬菜(炒)	雙色雞柳 雞肉、蔬菜(炒)	白菜滷 白菜、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、豬肉		6	2.5	2	2.8	785	263
8	四	奶香鮮菇 義大利麵 蔬菜、鮮菇、滷奶粉、滷麵	鐵路豬排 X1 滷豬排(油)	★薯條 X5 滷薯條(冠霖)(炸)	炒花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜、蔬菜	水果	6.5	2.5	2	3	828	245
9	五	小米飯 白米、小米	地瓜燒雞肉 雞肉、地瓜、蔬菜(煮)	京醬肉片 豬肉、蔬菜(炒)	豆干高麗 滷豆干、高麗菜(炒)	有機 蔬菜	蔬菜排骨湯 蔬菜、小排		6.3	2.5	2	2.8	805	279
12	一	糙米飯 白米、糙米	糖醋魚 滷魚肉、蔬菜(過油-煮)	玉米炒蛋 滷蛋、玉米、滷毛豆(炒)	鮮瓜雙色 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、蔬菜、肉絲	乳品	6.3	2.5	2	3	814	251
13	二	白米飯 白米	奶香咖哩豬肉 豬肉、馬鈴薯、洋葱、紅蘿蔔、滷椰奶(煮)	鹽燒雞肉 雞肉、蔬菜(炒)	彩燴三絲 海帶絲、滷豆干絲、蔬菜(炒)	蔬菜	綠豆麥片 綠豆、滷麥片		6.5	2.5	2	2.8	819	273
14	三	有機白米飯 有機白米	★必勝炸豬排 X1 滷豬排(炸)	蔥燒菇菇雞 雞肉、香菇、鮮瓜、青蔥(炒)	筍香豆腐 竹筍、滷豆腐、蔬菜(煮)	有機 蔬菜	好彩頭雞湯 蘿蔔、蔬菜、雞丁		6	2.5	2	3	795	267
15	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	鐵板燒豬 豬肉、滷油豆腐、蔬菜(煮)	★香酥玉米餅 X2 滷玉米餅(強匠)(炸)	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機 蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	水果	6.3	2.5	2	3	814	277
16	五	海苔 5A++(9 年級) 白米飯 白米、海苔	第一棒棒翅腿 X2 翅小腿(油)	好彩頭醬燒豚肉 豬肉、蘿蔔、蔬菜(煮)	勤學粉絲煲 芹菜、蔬菜、冬粉(煮)	有機 蔬菜	番茄豆腐湯 滷豆腐、番茄、蔥		6.5	2.5	2	2.8	819	265
19	一	芝麻飯 白米、滷黑芝麻	◆奶香洋芋魚 滷魚肉、馬鈴薯、洋葱、滷毛豆、滷奶粉(煮)	★炸無骨雞排 X1 滷雞排(炸)	蔬菜金平燒 蓮藕、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜、絞肉	乳品	6.3	2.5	2	3	814	280
20	二	白米飯 白米	梅乾豬肉 豬肉、梅乾菜、滷麵輪(煮)	紅絲炒蛋 滷蛋、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	鍋燒白菜 滷豆皮、白菜、蔬菜(煮)	蔬菜	香菇雞湯 雞肉、香菇、蔬菜		6	2.5	2	2.8	785	270
21	三	有機白米飯 有機白米	和風咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	鮮魷肉片 豬肉、滷魷魚、滷豆干片、蔬菜(炒)	芝香拌菜 豆芽菜、蔬菜、滷芝麻	有機 蔬菜	柴魚豆腐湯 滷豆腐、蔬菜、滷紫魚	豆漿	6.3	2.5	2	2.8	805	285
22	四	DIY 肉燥拌麵 滷麵條、蔬菜	★脆皮炸雞翅 X1 滷雞翅(炸)	肉燥豆干 豬絞肉、滷豆干碎丁、洋葱(炒)	清炒時瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機 蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	水果	6.5	2.5	2	3	828	292
23	五	糙米飯 白米、糙米	招牌豬腳 豬肉、豬腳、蔬菜(油)	烤花枝捲 X1 滷花枝捲(源鴻意)(烤)	肉香豆段 敏豆、絞肉(炒)	有機 蔬菜	地瓜西米露 地瓜、西谷米、滷椰奶		6.5	2.5	2	2.8	819	266
26	一	番茄田園 義大利麵 滷麵、番茄、洋葱、玉米粒	蜜汁雞排 X1 雞排(油)	魷魚丸 X2 滷魷魚丸(立品)(烤)	西式燉菜 馬鈴薯、洋葱、蔬菜、滷奶粉(炒)	蔬菜	冬瓜糖 QQ 圓 冬瓜糖、QQ 圓	乳品	6.5	2.5	2	3	828	240
27	二	白米飯 白米	乾燒雞肉 雞肉、地瓜、蔬菜(燒)	菜圃蛋 滷蛋、蘿蔔、菜圃(炒)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽蔬菜湯 海帶芽、蔬菜		6.2	2.5	2	2.8	800	242
28	三	有機白米飯 有機白米	豆干燒肉 豬肉、滷豆干、蔬菜(燒)	蔬菜炒雞肉 蔬菜、雞肉(炒)	香滷白菜 白菜、滷蝦米、蔬菜(滷)	有機 蔬菜	麵線羹 滷麵條、蔬菜		6.5	2.5	2	2.8	819	281
29	四	糙米飯 白米、糙米	★酥炸魚 X3 滷魚肉(炸)	關東煮 海帶、滷甜不辣(立品)、蔬菜(煮)	什錦鮮菇雞 鮮菇、滷豆皮、蔬菜、雞肉(煮)	有機 蔬菜	玉米小排湯 玉米、小排	水果	6.2	2.5	2	3	817	263

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!! ◆表示 3 章 1Q 生鮮魚
履歷豆漿為完整包裝食品，飲用前請檢查包裝是否完整，如發現任何異樣請於備餐更換新品。如欲了解當日菜單內容來源，可上食材登錄平台查詢。

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		魚及海鮮		肉類		豬	肉	雞	肉	生鮮食材		調理食品		加工食品		其他	
0次		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋		3次		9次		9次		20次		1次		3次		2次		7次	
麵筋</																	