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 9 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		全穀雜糧/份	豆魚蛋肉/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡	鈣質/mg
1	一	糙米飯 糙米、白米	馬鈴薯豬肉 豬肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	和風雞肉筑前煮 竹筍、蔬菜、雞肉(煮)	彩繪鮑菇 玉米筍、杏鮑菇、※毛豆(煮)	蔬菜	蔬菜排骨湯 排骨、蔬菜	乳品	6.2	2.5	2	2.7	793	250
2	二	白米飯 白米	三杯雞 雞丁、米血(如記)、蔬菜(炒)	玉米炒蛋 玉米、蔬菜、※蛋(炒)	肉絲高麗 高麗菜、蔬菜、肉絲(炒)	蔬菜	珍菇蔬菜湯 金針菇、蔬菜		6.2	2.5	2	2.7	793	305
3	三	有機白米飯 有機白米	香滷雞翅 X1 雞翅(滷)	古早味肉醬 絞肉、洋蔥、※豆干(煮)	白菜雙色 白菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	蔬菜雞湯 蔬菜、雞丁		6	2.5	2	2.9	788	266
4	四	燕麥飯 ※燕麥、白米	蔥燒魚丁 X3 ※魚丁、蔥、洋蔥(燒)	茄汁雞肉 雞丁、蔬菜、番茄(炒)	鐵板豆腐 ※豆腐、蔬菜(煮)	有機蔬菜	綠豆 QQ 綠豆、QQ 圓	水果	6.5	2.5	2	2.9	823	272
5	五	DIY 烏龍麵 ※烏龍麵、蔬菜	★日式炸豬排 X1 ※豬排(炸)	咖哩雞蓉醬 雞絞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	香菇花椰 香菇、花椰菜(炒)	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 蔬菜、※豆腐、※柴魚		6.3	2.5	2	2.9	809	352
8	一	麥片飯 白米、※麥片	腰果雞丁 雞丁、玉米、蔬菜、※腰果(炒)	番茄炒蛋 ※蛋、番茄(炒)	豆干小炒 ※豆干、蔬菜(炒)	蔬菜	黑糖地瓜圓 地瓜圓、地瓜、黑糖	乳品	6.5	2.5	2	2.9	823	303
9	二	白米飯 白米	泰式打拋豬 豬肉、蕃茄、蔬菜(炒)	BBQ 翅小腿 X2 翅小腿(滷)	蒜香海帶 海帶、蒜(炒)	蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍、小排		6	2.5	2	2.9	788	241
10	三	有機白米飯 有機白米	糖醋醬燒魚 ※魚肉、蔬菜(過油-燒)	蘿蔔燒雞 蘿蔔、雞丁、蔬菜(炒)	奶香玉米 玉米、※奶粉(煮)	有機蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽、※豆腐		6.5	2.5	2	2.9	823	340
11	四	義大利麵 ※麵	迷迭香雞腿 X1 雞腿(滷)	西西里肉醬 番茄、洋蔥、絞肉(煮)	★薯條 X4 薯條(冠霖)(炸)	有機蔬菜	南瓜湯 洋蔥、南瓜、馬鈴薯	水果	6.5	2.5	2	3	828	261
12	五	芝麻香飯 白米、※芝麻	無錫小排 小排、肉丁、蔬菜(滷)	關東煮 蔬菜、※油豆腐、※甜不辣(立品)(煮)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	元氣雞湯 香菇、雞丁、蔬菜	豆漿	6	2.5	2	2.8	784	319
15	一	糙米飯 糙米、白米	日式壽喜燒 肉片、蔬菜(煮)	★無骨雞排 X1 ※無骨雞排(炸)	三鮮白菜 白菜、蔬菜(炒)	蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、※豆腐	乳品	6	2.5	2	2.8	784	251
16	二	白米飯 白米	香烤雞腿排 X1 雞排(滷烤)	珍菇炒蛋 ※蛋、金針菇、蔬菜(炒)	蔬菜豆腐 ※豆腐、蔬菜(炒)	蔬菜	味噌蔬菜湯 蘿蔔、蔬菜		6	2.5	2	2.8	784	362
17	三	有機白米飯 有機白米	韓式安東雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	椒鹽魷魚丸 X2 ※魷魚丸(立品)(烤)	韓式拌菜 紅蘿蔔、蔬菜、海帶芽(炒)	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲、蔬菜		6.5	2.5	2	2.8	819	279
18	四	嘉義雞肉飯 雞肉絲、白米	◆★炸魚塊 X3 ※魚肉(炸)	豆干滷蛋 X1 ※蛋、※豆干(滷)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	仙草綜合圓 仙草、綜合圓	水果	6.5	2.5	2	2.9	823	275
19	五	麥片飯 白米、※麥片	糖醋肉 豬肉、蔬菜(燒)	五香雞翅 X1 雞翅(滷)	蔬菜粉絲 冬粉、蔬菜(炒)	有機蔬菜	鮮蔬小排湯 蔬菜、小排		6.5	2.5	2	2.8	819	252
22	一	義大利麵 ※麵	嫩汁豬排 X1 豬排(滷)	白醬鮮菇雞 鮮菇、玉米、洋蔥、雞絞肉、※奶粉(煮)	★薯球 X4 ※薯球(冠霖)(炸)	蔬菜	玉米湯 玉米、蔬菜	乳品	6.5	2.5	2	3	828	241
23	二	白米飯 白米	和風咖哩雞肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(煮)	紅絲炒蛋 ※蛋、蔬菜、紅蘿蔔(炒)	豆芽肉絲 豆芽菜、肉絲、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、※豆腐		6.3	2.5	2	2.9	809	245
24	三	有機白米飯 有機白米	蜜汁燒豬 豬肉、蔬菜(煮)	雞茸干丁 雞絞肉、※豆干、※毛豆、蔬菜(炒)	翠炒時瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜、絞肉		6	2.5	2	2.7	779	326
25	四	燕麥飯 ※燕麥、白米	鐵板豬柳 豬柳、※豆干、蔬菜(炒)	莎莎洋芋雞 雞丁、馬鈴薯、蔬菜(煮)	薑絲海帶 海帶、薑絲(炒)	有機蔬菜	地瓜西米露 地瓜、西谷米	水果	6.5	2.5	2	2.7	814	269
26	五	糙米飯 糙米、白米	★酥炸魚 X3 ※魚肉(炸)	白菜燒肉 肉片、白菜、蔬菜(炒)	雙色豆段 敏豆、蔬菜(炒)	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇、蔬菜、雞丁	乳品	6	2.5	2	2.8	784	311
29	一	教	師	節	補		假							
30	二	白米飯 白米	蒜泥白肉 豬肉(煮)	玉米雞茸 玉米、雞絞肉、蔬菜(煮)	翠炒高麗 高麗菜、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、※豆腐		6.2	2.5	2	2.9	802	245

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、麵筋製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品 魚肉類	其他	油炸品	甜湯
0次	4次	10次	7次	21次	0次	2次	2次	6次	4次