



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)



115年3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 穀類 類/份	豆類 肉類 類/份	蔬菜 類/份	油脂 類/份	營養 分/份
2	一	燕麥飯 白米、燕麥	咖哩雞肉 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(炒)	鮑菇炒蛋 滷蛋、杏鮑菇、滷毛豆(炒)	鮮蔬豆包 滷豆包、蔬菜(炒)	蔬菜	和風味噌湯 滷豆腐、海帶芽	乳品	6.3	2.5	2	2.9	809
3	二	白米飯 白米	泰式打拋豬 蕃茄、蔬菜、豬肉(炒)	★香雞堡 X1 ※香雞堡(大成)(炸)	什錦翠瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	蔬菜	蔬菜雞湯 雞丁、蔬菜		6.1	2.5	2	3	800
4	三	有機白米飯 白米	蜜汁雞丁 雞丁、蔬菜(油)	醬燒肉片 豬肉、蔬菜(煮)	蒜香高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	玉米小排湯 玉米段、排骨		6.3	2.5	2	2.7	800
5	四	鮮菇青醬 義大利麵 ※麵、鮮菇、蔬菜、洋蔥、 ※奶粉	香滷豬排 X1 豬排(油)	★薯條 X5 ※薯條(冠霖)(炸)	雙色花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	羅宋湯 蕃茄、蔬菜、絞肉	水果	6.5	2.5	2	2.9	823
6	五	糙米飯 糙米、白米	醋溜小排 小排、肉丁、蔬菜(炒)	黑胡椒燒雞 雞肉、蔬菜(炒)	蔬菜干片 蔬菜、滷豆干片(炒)	有機蔬菜	綠豆麥片 綠豆、麥片		6.5	2.5	2	2.7	814
9	一	芝麻香飯 白米、芝麻	★鹽酥雞 X3 雞肉(炸)	玉米炒蛋 滷蛋、玉米、滷毛豆(炒)	金茸鮮瓜 鮮瓜、金針菇、蔬菜(炒)	蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、滷豆腐	乳品	6.3	2.5	2	2.9	809
10	二	白米飯 白米	招牌焢肉 豬肉、筍絲、蔬菜(炒)	玉筍炒雞 雞肉、玉米筍、蔬菜(炒)	黑胡椒芽菜 豆芽菜、蔬菜(炒)	蔬菜	燒仙草 仙草、綜合圓		6.5	2.5	2	2.7	814
11	三	有機白米飯 白米	歐風雞翅 X1 雞翅(油烤)	沙茶魚 ※魚肉、滷豆腐、蔥(燒)	蘿蔔海帶 海帶、蘿蔔(油)	有機蔬菜	馬鈴薯排骨湯 馬鈴薯、小排		6.3	2.5	2	2.9	809
12	四	嘉義雞絲飯 雞肉絲、白米	骰子豬肉 豬肉、滷豆腐(燒)	★酥炸玉米餅 X1 ※玉米餅(強臣)(炸)	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	魚丸湯 ※魚丸(冠霖)、蔬菜	水果	6.5	2.5	2	2.9	823
13	五	糙米飯 糙米、白米	麻油風味雞 雞肉、地瓜、薑、滷麻油(炒)	肉絲小炒 肉絲、洋蔥、蔬菜(炒)	蒜香花椰 花椰菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	第一麵線羹 ※麵線、竹筍、木耳		6.5	2.5	2	3	828
16	一	麥片飯 白米、麥片	★炸無骨雞排 X1 雞排(炸)	茄汁燒豬 豬肉、蔬菜(燒)	冬瓜海帶 冬瓜、海帶(炒)	蔬菜	山藥雞湯 山藥、馬鈴薯、雞丁	乳品	6.4	2.5	2	2.9	816
17	二	白米飯 白米	咖哩豬 馬鈴薯、洋蔥、豬肉、蔬菜(炒)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蔬菜、滷蛋(炒)	鮮蔬粉絲煲 蔬菜、冬粉(炒)	蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜、滷豆腐		6.5	2.5	2	2.9	823
18	三	有機白米飯 白米	韓式年糕雞 雞丁、年糕、蔬菜(炒)	泡菜豬肉 白菜、蔬菜、豬肉(炒)	韓式拌菜 豆芽、海帶芽、蔬菜、芝麻(拌)	有機蔬菜	鮮蔬小排湯 蔬菜、小排		6.3	2.5	2	2.8	805
19	四	糙米飯 糙米、白米	◆紐澳良魚丁 ※魚肉、滷豆腐、蔬菜(炒)	乾燒雞肉 雞丁、滷毛豆、馬鈴薯(燒)	豆酥甘藍 高麗菜、蔬菜、滷豆酥(炒)	有機蔬菜	黑糖地瓜圓 地瓜、地瓜圓	水果	6.5	2.5	2	2.8	819
20	五	日式海苔 拌烏龍麵 ※麵條、海苔、芝麻	★卡拉雞柳 X2 ※雞柳(炸)	玉米肉末 玉米、絞肉(乾炒)	關東煮 蔬菜、※甜不辣(立品)、滷油豆腐(油)	有機蔬菜	柴魚味噌湯 ※柴魚、蔬菜、馬鈴薯		6.5	2.5	2	2.9	823
23	一	燕麥飯 白米、燕麥	蒜泥白肉 豬肉、蒜、薑(煮)	卡菲醬燒雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜(燒)	鐵板豆腐 滷豆腐、蔬菜(炒)	蔬菜	芋香西米露 西谷米、芋頭	乳品	6.5	2.5	2	2.9	823
24	二	白米飯 白米	香滷翅腿 X2 翅腿(油)	西式燉肉 豬肉、蔬菜、南瓜(煮)	鮮瓜針菇 鮮瓜、金針菇、蔬菜(炒)	蔬菜	玉米湯 玉米、蔬菜		6.4	2.5	2	2.8	812
25	三	有機白米飯 白米	三杯雞 雞肉、米血(如記)、蔬菜(炒)	生炒鮮魷魚 ※魷魚、滷豆腐、蔬菜(炒)	翠炒高麗菜 高麗菜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	香菇排骨湯 香菇、蔬菜、小排	豆漿	6.4	2.5	2	2.9	816
26	四	DIY炸醬麵 ※麵條、蔬菜	★韓式糖醋肉 豬柳、蔬菜(過油-增)	第一炸醬 絞肉、洋蔥、滷豆干(炒)	鐵板雞絲 雞肉、豆芽、蔬菜(炒)	有機蔬菜	薑絲海帶湯 海帶、薑絲	水果	6.5	2.5	2	3	828
27	五	芝麻香飯 白米、芝麻	BBQ雞排 X1 雞排(油)	番茄炒蛋 滷蛋、番茄(炒)	乾煸豆段 敏豆、絞肉(過油-炒)	有機蔬菜	鮮菇豆腐湯 鮮菇、滷豆腐		6	2.5	2	2.9	798
30	一	糙米飯 糙米、白米	★椒麻雞 雞丁、蔬菜(過油-燒)	肉香干丁 絞肉、滷豆干、玉米、紅蘿蔔、香菇(炒)	木耳白菜 白菜、木耳、金針(炒)	蔬菜	鮮瓜雞湯 雞丁、鮮瓜	乳品	6.3	2.5	2	3	814
31	二	白米飯 白米	匈牙利燉豬 豬肉、馬鈴薯、洋蔥、滷毛豆(炒)	鮮菇雞柳 雞柳條、鮮菇、蔬菜(炒)	芝香海帶 海帶、芝麻(煮)	蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹菜、蘿蔔		6.2	2.5	2	2.9	802

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”，請各位同學吃的时候小心!! ◆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				副菜一				副菜二				副菜三				其他分析			
豆類	魚類	肉類	海鮮	生鮮	鮮食	調	理	加	工	魚	肉	類	其	他	油	炸	品	甜	湯
0次	1次	9次	12次	22次	0次			2次				2次			7次				4次